育儿学校

0~3岁

Children's School

● 温馨实用的
护理常识

母婴知识
新生儿的生活习惯

成长教养指南

COAY Books

目录
Content

- 推荐序
- 精彩早知道
- 第一讲 做父母的必修课——养育宝宝的准备
- 0~6个月宝宝概述
- 2.第二讲第三节 必备的日常护理
- 3.第二讲第四节 疾病的预防与治疗
- 4.第六讲第三节 必备的日常护理
- 5.第六讲第四节 疾病的预防与治疗
- 6~12个月宝宝概述
- 2.第八讲第三节 必备的日常护理
- 3.第八讲第四节 疾病的预防与治疗
- 4.第十讲第三节 备的日常护理
- 5.第十讲第四节 疾病的预防与治疗
- 6.第十二讲第三节 必备的日常护理
- 7.第十二讲第四节 疾病的预防与治疗
- 1.13~36个月宝宝概述
- 2.第十五讲第三节 日常护理与疾病防治
- 3.第十五讲第四节 习惯的培养与矫正
- 4.第十七讲第三节 良好习惯的培养
- 5.第十九讲第二节 日常饮食与家庭护理
- 插图（1）
- 插图（2）
- 插图（3）
- 插图（4）
- 插图（5）
- 插图（6）

推荐序

媒体推荐

这本由北京市海淀区妇幼保健院儿童保健主任医师等多位专家推出的《育儿学校》，具有很高的专业水准与可操作性，是为即将做妈妈或被育儿问题所困扰的广大女性而量身打造的一本好书。

——搜狐母婴推荐

本书详细诠释了宝宝出生前夫妻双方的角色认定、宝宝出生后至3岁的生理及心理特征，包括身体发育状况、饮食搭配、必备的日常护理、疾病预防与治疗、习惯的培养与矫正、个性与社会性的培养、能力训练与培养等。更有适宜宝宝与家人互动的小游戏、优美而富有趣味的插图等。手中握有这本书，即使初为人母，也能将宝宝照顾得无微不至；纵然足不出户，也可掌握宝宝的常见病。通过这本书，您可感受到育儿的快乐与自信。

——之宝贝网推荐

“……感谢生活给予我们的美好，感动孩子给予女人的改变。为了那一声温柔的呼唤，我们鞠躬尽瘁。在孕育的道路上，我们潜心研究，不断学习，心中充满喜和乐，每一个始料未及的成长都是我们共同的回忆。在这个滋润灵魂的世界里，生活已不再原地踏步。孩子就是我们的纽带，让我们共同努力……”

——“之宝贝书系”资深策划 菅波

编辑推荐

把儿童医院培训的全新理论带回家，《育儿学校》荣获“中国爱婴工程优秀读物推荐奖”

海淀儿保专家联合特别推出的育儿全程指导

温馨实用的婴幼儿护理常识

健康育儿最有用的喂养知识

应该掌握的新生儿护理常识

最有针对性的成长教养指南

精彩早知道

第二讲 迎接新生命的到来——0～1个月宝宝

宝宝从出生到出生后第28天为新生儿期，这是一个特宝宝出生前的物质准备殊的时期，新生儿此时离开母体进入独立生活环境，各个器官需要进一步完善，功能需要进行有利于生存的重大调整，因此，这个时候的新生儿对外界环境的适应能力差，抵抗力弱。如果喂养护理不当，宝宝很容易生病。为了保证新生儿健康成长，你必须对这个时期宝宝的生理特点和特殊的生理状态及常见的异常现象有清晰的认识，并作好护理、喂养和疾病的防治，同时，还要抓紧进行新生儿的体能训练和智力开发，从而保证新生儿健康成长。

第三讲 在微笑中使宝宝健康成长——1～2个月宝宝

对大多数父母而言，第2个月最令人高兴的莫过于宝宝的微笑了。如果你注视着宝宝，跟宝宝说话，宝宝很可能会摇动四肢及身体，同时咯咯、咕咕地叫出来，仿佛整个身体都在“微笑”。宝宝自己会表示苦恼、兴奋、高兴等情绪，并能以吸吮的方式让自己安静下来。由于已经过了满月，你可以松一口气了。不过，在饮食、护理等方面你还要注意，毕竟宝宝还小，还需要你的精心呵护。尤其需要注意的是，在这个月别忘了给小宝宝接种三价小儿麻痹糖丸疫苗。

第四讲 通过爱抚增进交流——2～3个月宝宝

第3个月的宝宝，身体长胖了，会发出特别的声音，心情好时还会“咿咿呀呀”自言自语；看到熟悉的人，会笑得像朵花儿一样；双手可以伸出来拿东西，这也让宝宝很满意，一时起兴，还会“手舞足蹈”。这时候的宝宝已经是个很有反应力、很有个性的小人儿了。看着逐渐长大的宝宝，你是不是感到很幸福？为了让宝宝更快、更好的成长，你要保证宝宝的饮食营养，注意宝宝的日常安全，同时，还要通过按摩的方式促进宝宝的身体发育，这也是增进你和宝宝交流的好方法。

第五讲 用爱浇灌宝宝快乐心田——3～4个月宝宝

在4个月大的宝宝的世界里，每天都充满了令人兴奋的发现。这个月的宝宝已经在尝试着“社交”了，他会试着用各种方法与他人交流，咿咿呀呀地说自话，含含糊糊地应答。他会努力表达自己的情感需求，微笑并投出期盼眼神等等，并且开始发出不满的抗议。在这个阶段，你要注意宝宝的情感需求，要让宝宝无时无刻不感受到你对他的爱，从而建立起良好的亲子关系，培养宝宝健康的性格。同时，也不要忽视了他的体能训练。此时，你可以开始循序渐进地给宝宝添加辅食，以保持宝宝均衡的营养。

第六讲 让宝宝感受多彩世界——4～5个月宝宝

时间过得真快，转眼宝宝已经5个月了，与上个月相比，宝宝身体各部分的运动能力进一步加强，气力增大了，对自己周围的事物也越来越感兴趣，活动范围变得更能力培养与训练

大一些。无论是在家里还是在外面，宝宝总是东瞧瞧西看看。宝宝还能区别熟悉的人和陌生人，会对他们做出不一样的反应。随着感知觉的提高，面对这个丰富多彩的世界，小宝宝更需要父母倾注更多的爱和时间。现在，宝宝要充满活力地运用他已经获得了的能力，并为新的发育阶段积蓄力量。

第七讲 你快乐，所以我快乐——5～6个月宝宝

半年来，宝宝的身体变化特别大，他从刚出生时的“小老头”变成了现在白白胖胖的小宝贝，让你看在眼里，喜在心头。宝宝现在与你的感情日益深厚，他的情绪能力培养与训练会被你的行踪左右着，当你在身边时宝宝会很快乐，而你离开时他就变得很烦躁。对你而言，宝宝的快乐是你最大的快乐。因此，你不能只关注宝宝的吃喝拉撒睡，认为只要宝宝吃得饱，睡得好，身体健康就没事了，而要多陪陪宝宝，多和他说话、做游戏，让宝宝快乐地度过人生中最美好的时光。

第八讲 给予宝宝更细心的呵护——6～7个月宝宝

从这个月起，你会欣喜地发现，经过半年的精心养育，宝宝已经不再是当初那个整天睡觉的“懒宝宝”，而成了非常活跃的“小淘气”。宝宝的肢体动作和活动能力能力培养与训练大大增强，范围也在不断扩大。大部分宝宝在这个月会坐或爬，并能弯腰捡起自己丢下的玩具。7个月大的宝宝开始学习站立，而且这时候的宝宝已经开始认人了。如果看到不认识的人，他会紧紧搂着妈妈，这就是宝宝区别妈妈和别人的表现。在这一时期里，不可以让宝宝寂寞地度过每一天。你对他付出多少，就会得到多少回报，细心的呵护将使你的宝宝茁壮成长。

第九讲 学会与宝宝双向交流——7～8个月宝宝

8个月的宝宝能自如翻滚而且开始学习爬行了，行动的自由使他的活动天地一下子变大了，从被动地坐着，发展到主动地扩展活动领地，这对宝宝的身心发展无疑是一个很大的飞跃。好奇心和模仿欲都很强，他常常会目不转睛地盯着身边的人和手中?物品，一心一意地模仿。

在这个阶段，由于宝宝的身体发育和饮食渐渐稳定，对宝宝养育的重点已经渐渐从身体发育和饮食喂养转变到疾病防治和能力开发上面，同时，由于宝宝渐渐有了自己意愿和想法，因此，要多注意与宝宝进行双向交流，提早培养宝宝的性格，还要注意宝宝习惯的培养和形成，如睡眠和饮食习惯。

第十讲 做宝宝的好榜样——8～9个月宝宝

对于9个月的宝宝来说，现在的“本领”已经大大超过前几个月。这个阶段的宝宝的生活已很有规律了，每天定时大便，宝宝的心里现在也有一个小算盘，明白早晨吃完早饭后可以去公园遛达，下午天快黑时妈妈就要下班了，时间观念的加强，会促进宝宝养成良好的生活规律。

经过七八个月的活动期，此时的宝宝已经基本能坐、爬，而且开始学站立了。由于现在的宝宝越来越喜欢模仿大人的行为和动作，因

此你平时要多注意自己的行为，在各个方面都为宝宝做一个好榜样。

第十一讲 迎接生命的转折点——9～10个月宝宝

第10个月是宝宝生命的一个转折点，生理、心理和智力都会发生很大的变化。现在，他将从一个完全依赖他人的小婴儿，逐渐向幼儿发展。这个阶段的宝宝比其他任何时候，都更加需要父母的关爱和鼓励，此时你一定要有足够的耐心。对于这个月的宝宝，你最好每天抽出一定的时间与他一起度过，通过对宝宝的声音能力、语言词汇汇集能力、发音能力以及观察摹仿能力与生活自理能力的训练，保证宝宝的智力的发育。

第十二讲 聪明宝宝爱交流——10～11个月宝宝

11个月可以说是一个阶段性时期，宝宝之间的个人差异更加显著。宝宝非常好动，努力在蹒跚学步，而且手的动作更加灵活，除了喜好模仿外，还特别希望和人交流、能力培养与训练玩耍。已经有了初步的自我意识，记忆力逐渐发育成熟，即使爸爸出差好几天才回来，也还记得爸爸的样子，张开双臂让爸爸抱。年轻的父母一定要根据宝宝这些特点，耐心细致地

开展宝宝的早教活动，在鼓励与欣赏中，让宝宝更加聪明可爱。

第十三讲 对自由的向往——11～12个月宝宝

做父母的也许不会发现宝宝的行为在第11个月与第12个月有什么区别，但事实上却有着很大的变化。这个月内，越来越多的宝宝想要挣脱父母的双手，独自行走。宝宝不断增强的自我满足感和肢体灵活能力，促使他去探索新鲜的世界，宝宝对自由的渴望也越来越强烈。周岁的宝宝遇到事情时，父母想要帮助他，宝宝却愿意自己来，这并非坏事。从心理发展的角度讲，“自己来”标志着宝宝自我意识及独立意识的萌发和增强；从教育的角度讲，“自己来”有益于宝宝独立自理能力及自信心的培养。所以，你可以因势利导地把宝宝的自己来的意向转变成正向的力量，以促进其更好的成长发展。

第十四讲 纠正宝宝的不良习惯——13～15个月宝宝

区别于新生儿期与婴儿期，过了1岁的宝宝从生理、心理、智力方面都有着显著的发展。在这个阶段，随着活动范围的扩大，现在的宝宝对什么都充满好奇，所有能够拿到的东西都要试图拿到。手眼配合能力及操作能力也提高了，会把一块块积木放进大口的容器里，会紧紧地握住一把勺子放进嘴里。这个时期的宝宝有可能养成了一些不良的生活习惯，你需要做的就是：一边细心呵护好宝宝的生活，一边要及时纠正宝宝已经出现的不良生活习惯，特别是饮食行为。否则，等宝宝再长大些的时候，这些习惯就不太好改变了。

第十五讲 迎接新的挑战——16～18个月宝宝

1岁之后，可爱的宝宝已脱离了小婴儿时舒适惬意地的生活，他的机敏、好动，还有他的语言，每一天都有新的长进。在宝宝1岁半的时候，他学到的东西令人惊奇，他已掌握了很多的技巧，学会了很多动作。他每天都会遇能力培养与训练到新的挑战，这些挑战对于他来说，是那么让人兴奋和激动，并且有意义。这个年龄段的宝宝，接触外界环境相对增多，发育更

加迅速。此阶段，你要采取科学有效的培养方法来逐步激发宝宝的各种能力，使他心智的发展更上一个台阶。

第十六讲 激发宝宝的潜能发育——19～21个月宝宝

1岁半以后，宝宝逐渐学会做各种动作。宝宝渐渐能根据物体的特点和功用，灵活熟练的运用物体，并且开始知道把物体作为“工具”来使用，比如勺子用来吃饭，蜡笔可以涂鸦。肢体运动智能不仅是宝宝最先得到发展的能力，而且将为宝宝的其他智能发展奠定坚实的基础。

这个阶段的宝宝，各种能力渐渐地都显露出来了。你要根据宝宝个体的情况，加大能力培养和训练的力度，从而激发宝宝的潜能发育。

第十七讲 让宝宝懂得更多道理——22～24个月宝宝

快2岁的宝宝虽然体格的发育相对慢了下来，但其在动作发育、智力发育及语言表达能力方面迅速发育，各器官逐渐成熟。这时期的宝宝观察力特别敏感，大量的信息都是通过眼睛捕获的，而且手脚的活动伴随着眼睛的转动变得更为灵活。这个阶段的宝宝进入了积极的言语活动发展阶段，在理解语言的基础上，说话的积极性逐渐提高，你应该在除了多鼓励宝宝??沟通、提高宝宝的语言能力之外，还要多引导宝宝的行为，让宝宝懂得更多道理。

第十八讲 让宝宝学会自理——25～29个月宝宝

现在，宝宝已经满2岁了，进入了大脑的最活跃期。宝宝已经能独立行走了，这时家长应多让宝宝进行一些从高处往下跳、平地跳远、自由追逐、攀登及平衡等运动， 个性与社会性的培养这样可以进一步发展宝宝全身肢体动作的协调性，促进宝宝体格健康发展。虽然这时候的宝宝对大人的依赖性还很强，但宝宝的自我意识和独立行动倾向正逐渐发展起来，做父母的会觉得宝宝的独立愿望越来越强，你应该因势利导，培养宝宝的自理与独立能力。

第十九讲 在学习中不断成长——30～36个月宝宝

现在，宝宝已经满3岁了，进入了大脑的最活跃期。宝宝的思维发展进入了一个快速爆发的时期。他对周围各种各样的事情都会发生非常强烈的兴趣，而且跟小时候不同的是他想探一个究竟。那么在这个阶段，你首先要善于给宝宝提问题，激发宝宝了解对周围世界的一种欲望，启发他的思维。在这一阶段，在日常生活中你要因地制宜地给宝宝创设学习环境，时时处处为宝宝打开知识的门窗，激发宝宝的求知欲望，培养宝宝的注意力、记忆力和观察分析能力，使宝宝更聪明、更可爱。

第一讲 做父母的必修课——养育宝宝的准备

第一讲 做父母的必修课——养育宝宝的准备

育儿学校的办学宗旨就是：让所有的父母都能养育出一个健康、聪明的宝宝。为了成功地达到办学目的，我们为在座的已经或即将成为爸爸妈妈的你们，系统、全面地介绍成为成功父母所必须要掌握的育儿知识和方法。希望我们的讲解，对大家有所帮助。首先我们要讲一下做父母的必修课。对于那些即将成为父母的朋友们而言，面对宝宝降生这一人生中最大的变

化，常常手足无措，不知该怎样应对。这一讲我们就来告诉大家，面对即将成为父母的事实，你们该如何在心理和物质方面做好准备。

第一节 做父母的心理准备

你们准备好做父母了吗？对于这个问题，多数准父母也许认为是指物质方面，其实，对于没有经验的年轻父母来说，心理上的准备才是第一的。只有做好了充分的心理准备，你才能在未来做一个合格的父亲或母亲。那么，除了要有强烈的责任心，还应该做哪些心理上的准备呢？

一、不要把做父母看的过于复杂

等待成为父母的过程总是伴随着甜蜜和不安。第一次即将为人父母多少会因为自己缺乏经验而苦恼。别着急，其实做父母并不复杂，先从心理上调节自己吧！

1.给自己足够的信心

首先应该给自己足够的信心，因为对于即将出生的孩子来说，你是唯一的，只有你才是养育他的最佳人选。不要因为自己没有经验而慌张，每个父母都是从自己的第一个孩子开始做起的，只要有信心，都能向称职父母迈出第一步。

2.逐步积累育儿经验

做父母的经验是在照料孩子的过程中积累起来的，是在抚育孩子的过程中慢慢掌握的。学会如何做父母，比如给孩子喂奶、换尿布、洗澡等等，只要在医生的指导下，用心地实践1～2次是很容易学会的。在这个过程中，你和孩子培养了互相信任的情感。通过孩子，你也将逐渐走向成熟。

3.不要被别人的话吓倒

作为准父母，你一定会经常和亲友谈论如何抚养孩子的事情，也会更加留心报刊、杂志上的相关文章，因此，各种不同的说法充斥着你的头脑，有些甚至互相矛盾。怎么办，该听谁的说法呢？意见越多越觉得迷茫。那么，你们就有必要选择您所信得过的育儿专家，听一下他们对您，所困惑的问题的讲授，从中找到您所需要的答案，这样可以使您少走弯路，在这个基础上，你在养育宝宝的过程中不断总结并丰富着育儿经验，会使自己信心大增。

4.想想自己的父母

在学习如何养育孩子的问题上最好先想想自己的父母。做父母的基础知识来自于自身的经验，即你的父母是如何从小把你带大的。你将成为什么类型的父母很大程度上受到你父母的影响。当然，你可以认真地思考一下他们的方式和方法，从中找出有益的东西，反思他们的不足，这样将有助于你更好地抚养自己的宝宝。

5.不要忽略了夫妻关系

做好父母并不是就要放弃自己原来所有的自由和乐趣，把全副精力投入到养育宝宝的重任中。除了宝宝，你还要注意保持夫妻间的亲密关系，多与对方沟通。美满的夫妻感情也会给宝宝带来非常好的影响，有助于他今后建立良好的人际关系。

二、丈夫是妻子温柔的港湾

作为即将成为父亲的丈夫，原来甜蜜的二人世界变成了幸福的三人行。丈夫这时要及时进行角色的转换，在关心爱护妻子的基础上，还要勇敢地承担起做父亲的职责。

1.为自己感到自豪和骄傲

你要即将做父亲了吗?我们衷心地祝贺你，同时也对你表示最真诚的敬意。因为，做父亲是一件神圣的事，既是对人类社会繁衍发展的贡献，也是一种神圣的责任。养育、培养下一代，使其健康茁壮成长的责任降落到了你的肩上。你就要成为伟大的父亲了，你要做好充分的心理准备，既要有一种责无旁贷的责任感，又要为自己感到自豪和骄傲。

2.适应妻子的情感转移

妻子就要做妈妈了，过惯了的二人世界的幸福生活，会因为小宝宝的出生而改变，其中最为突出的就是妻子对你的爱的转移。过去温柔体贴的妻子似乎对你不够关心了，过去经常说的情话也减少了，甚至对性生活也有些淡漠了。作为丈夫和父亲，你对此要有充分的思想准备，不仅要充分理解妻子，而且还要以宽容豁达的心态对待妻子的爱的转移，因为她依然将自己所有的爱奉献于这个家庭，只不过是将这份爱一分为二而已。即使她将大部分的爱转移到小宝宝身上，也是完全可以理解的。

母亲是无私的、伟大的；父亲也应该一样。为了夫妻之间的爱情结晶，作为一位父亲，在关于情爱的分配上你让出一定的空间，也是理所应当的。我们相信，所有父亲都会这样去做。

暖 语 提 示

丈夫要主动地承担家务劳动，这样一方面可以减少妻子在产后的疲劳，使妻子有更多精力来照顾宝宝；另一方面，也可以亲自体验妻子平常从事家务劳动的辛苦，使夫妻之间的感情更融洽，这样一举两得的事，对于每一位新手爸爸来说，何乐而不为呢?

3.给妻子更多的关怀

妻子分娩之后，由于生理发生变化，心理上也会产生许多变化，如烦燥不安、唠叨、爱发脾气、对感情要求强烈或冷淡等。对于这些变化，你应当理解和体谅，并采取各种方法给予妻子更多的关怀和爱

抚，使妻子心情愉快，顺利地度过产后阶段。这一特殊阶段的妇女更渴望得到亲人的爱抚和关怀，更积极寻求和谐的生活。只要你理解并认识到了这一点，并做好充分的思想准备，那么，一切就非常简单了。其实，妻子并没有过多的奢望，哪怕是一句充满爱的话语，一次温情的拥抱或是一瞥深情的目光，都会给她带来莫大的安慰。

4.尽到做父亲的职责

现代社会，父亲越来越积极地参与到家务和养育孩子的工作中来。不论妻子有没有工作，照料孩子都是两个人的事。近二十年来，心理学家与儿童发展专家逐渐发现，父亲分担育儿职责，对儿童的健康成长起着重要作用，某些作用甚至是母亲无法替代的。父母在行为方式上的差异可以互补，孩子在得到鼓励、推动的同时，也不乏耐心的呵护，这样才能既发挥孩子的潜力，又不伤害孩子的心灵。在父母分担育儿职责的过程中，双方也能更了解对方的想法，更理解对方的行为，因此，相应地调整自己的育儿方式。尽到做父亲的职责是家庭幸福、孩

子健康成长必不可少的哦！

5.给孩子起一个合适的名字

孩子的名字中寄托了父母最殷切的希望和最美好的愿望。怎么才能给你的孩子起一个合适的名字呢？这里有一些方法可供参考：

◇ 名字中包含着你的希望，让这个希望伴随你的孩子一路成长。

◇ 名字与姓氏要协调，要是感觉疏远又别扭，再好的名字也不合适。

◇ 意义美好的名字如果叫起来不顺口也不合适。起名字时要避免那些叫起来生硬且给人距离感的。

◇ 好听的名字会给人深刻的印象，像爽朗的笑容一样让人舒服。给人明快感的名字叫起来舒服，听起来悦耳。

◇ 起一个包含多重意义的名字虽然不是件容易的事，但名字会伴随人的一生，所以尽量给孩子取一个意义丰富的名字吧！

◇起名字时还要注意，名字的笔画不要太复杂，应容易书写、好读。

0~6个月宝宝概述

0~6个月宝宝概述

第二讲 迎接新生命的到来——0～1个月宝宝

宝宝从出生到出生后第28天为新生儿期，这是一个特宝宝出生前的物质准备殊的时期，新生儿此时离开母体进入独立生活环境，各个器官需要进一步完善，功能需要进行有利于生存的重大调整，因此，这个时候的新生儿对外界环境的适应能力差，抵抗力弱。如果喂养护理不当，宝宝很容易生病。为了保证新生儿健康成长，你必须对这个时期宝宝的生理特点和特殊的生理状态及常见的异常现象有清晰的认识，并作好护理、喂养和疾病的防治，同时，还要抓紧进行新生儿的体能训练和智力开发，从而保证新生儿健康成长。

第三讲 在微笑中使宝宝健康成长——1～2个月宝宝

对大多数父母而言，第2个月最令人高兴的莫过于宝宝的微笑了。如果你注视着宝宝，跟宝宝说话，宝宝很可能会摇动四肢及身体，同时咯咯、咕咕地叫出来，仿佛整个身体都在“微笑”。宝宝自己会表示苦恼、兴奋、高兴等情绪，并能以吸吮的方式让自己安静下来。由于已经过了满月，你可以松一口气了。不过，在饮食、护理等方面你还要注意，毕竟宝宝还小，还需要你的精心呵护。尤其需要注意的是，在这个月别忘了给小宝宝接种三价小儿麻痹糖丸疫苗。

第四讲 通过爱抚增进交流——2～3个月宝宝

第3个月的宝宝，身体长胖了，会发出特别的声音，心情好时还会“咿咿呀呀”自言自语；看到熟悉的人，会笑得像朵花儿一样；双手可以伸出来拿东西，这也让宝宝很满意，一时起兴，还会“手舞足蹈”。这时候的宝宝已经是个很有反应力、很有个性的小人儿了。看着逐渐长大的宝宝，你是不是感到很幸福？为了让宝宝更快、更好的成长，你要保证宝宝的饮食营养，注意宝宝的日常安全，同时，还要通

过按摩的方式促进宝宝的身体发育，这也是增进你和宝宝交流的好方法。

第五讲 用爱浇灌宝宝快乐心田——3～4个月宝宝

在4个月大的宝宝的世界里，每天都充满了令人兴奋的发现。这个月的宝宝已经在尝试着“社交”了，他会试着用各种方法与他人交流，咿咿呀呀地说自话，含含糊糊地应答。他会努力表达自己的情感需求，微笑并投出期盼眼神等等，并且开始发出不满的抗议。在这个阶段，你要注意宝宝的情感需求，要让宝宝无时无刻不感受到你对他的爱，从而建立起良好的亲子关系，培养宝宝健康的性格。同时，也不要忽视了他的体能训练。此时，你可以开始循序渐进地给宝宝添加辅食，以保持宝宝均衡的营养。

第六讲 让宝宝感受多彩世界——4～5个月宝宝

时间过得真快，转眼宝宝已经5个月了，与上个月相比，宝宝身体各部分的运动能力进一步加强，气力增大了，对自己周围的事物也越来越感兴趣，活动范围变得更能力培养与训练

大一些。无论是在家里还是在外面，宝宝总是东瞧瞧西看看。宝宝还能区别熟悉的人和陌生人，会对他们做出不一样的反应。随着感知觉的提高，面对这个丰富多彩的世界，小宝宝更需要父母倾注更多的爱和时间。现在，宝宝要充满活力地运用他已经获得了的能力，并为新的发育阶段积蓄力量。

第七讲 你快乐，所以我快乐——5～6个月宝宝

半年来，宝宝的身体变化特别大，他从刚出生时的“小老头”变成了现在白白胖胖的小宝贝，让你看在眼里，喜在心头。宝宝现在与你的感情日益深厚，他的情绪能力培养与训练会被你的行踪左右着，当你在身边时宝宝会很快乐，而你离开时他就变得很烦躁。对你而言，宝宝的快乐是你最大的快乐。因此，你不能只关注宝宝的吃喝拉撒睡，认为只要宝宝吃得饱，睡得好，身体健康就没事了，而要多陪陪

宝宝，多和他说话、做游戏，让宝宝快乐地度过人生中最美好的时光。

2.第二讲第三节 必备的日常护理

第二讲 迎接新生命的到来——0～1个月宝宝

第3节 必备的日常护理

父母是新生儿的保护人，在他还不能自己照顾自己的时候，你义不容辞地

当起了照顾他的责任。对新生儿的日常呵护要仔细、周到，还要注意安全，主要

括睡眠习惯的养成，穿衣、脱衣的正确方法，换尿布的方法等等。虽然看似都是

事，可对于宝宝来说却非常重要，宝宝可以从中体会到父母对他的爱护，所以你

定要重视。

一、宝宝的睡眠护理

新生儿出生头几天，除了吃奶，几乎都处于睡眠状态。可以说，睡眠是新生

期的一件大事，你一定要注意。

1.正确的睡眠姿势

宝宝每天大部分时间都在睡眠，但他还不能自己控制和调整睡眠姿势，因此你要帮助宝宝选择一个好的睡眠姿势。一般来讲，睡眠姿势可分为三种，即仰卧、俯卧和侧卧。

我们提倡侧卧姿势与仰卧姿势

相结合，最好经常变换睡眠姿势，这样可避免头颅变形。为提高宝宝颈部的力量，训练宝宝抬头，每天可以让宝宝俯卧睡一会儿，但时间不要太长，注意不要堵住鼻口。几个月后，宝宝自己会翻身了，睡姿也就不再成问题了。以后不论你将宝宝放入婴儿床时是什么姿势，宝宝都会找到自己最习惯、最舒适的姿势。

暖 语 提 示

当把宝宝放上床睡觉的时候，完全没有必要让屋里保持绝对安静，一些日常生活所发出的声音，对宝宝是具有安慰性的，有助于宝宝入睡。

2.新生儿的睡眠时间

睡眠好的宝宝往往在觉醒时精神好、吸吮力强、长得也快。相反，如果宝宝因为种种原因睡眠不好，就会表现为食欲不佳，整日哭吵不安，从而导致抵抗力下降，生长发育减慢。新生儿的睡眠时间一般为一天20个小时左右，并且他随时随地都可入睡。如果新生儿睡眠不好，经常吵，一天睡不到20个小时左右就要查找影响睡眠的原因。

暖 语 提 示

要想让你的宝宝睡得舒服，每次睡前要把他喂饱，并在哺乳后把手放在宝宝背上从下到上轻轻地拍，这样宝宝会把吞下的空气嗝出来。同时大小便后要把宝宝的小屁股洗干净，换上干净的尿布，这会帮助宝宝睡个好觉。

3.让宝宝睡得更安稳

新生儿大脑发育尚未成熟，容易疲劳，睡眠可使大脑得到充分休息，有利于大脑和全身的生长发育。如果睡眠不好，会使宝宝生理功能紊乱，神经系统调节失灵，食欲不佳，抵抗力下降，容易生病。想要让宝宝睡得更安稳，首先，卧室内要有适度的光线，因为宝宝喜欢睡在比较暗的环境中，但最好有较弱的光源。其次，抱着宝宝哄他入睡时，要离宝宝睡觉的小床尽量近一些，因为距离小床越远，宝宝醒来的机会就越大，所以，要尽可能在靠近小床的地方喂奶或哄宝宝入睡。第三，在哄宝宝睡觉之前，应该先把床铺好。如果临时去清除床上的

物品或铺床时，宝宝可能随时醒来。第四，要与宝宝保持一定的接触。宝宝突然离开妈妈的

怀抱，很容易发生惊跳，然后醒过来。这时，需要在放下宝宝的同时，再轻轻地拍哄着，也就是说等宝宝睡稳之后，仍要将手留在宝

宝的身上呆一会儿，或是哼唱一些催眠曲或是说一些有节奏的话语哄宝宝安稳地入睡。

暖 语 提 示

如果宝宝睡眠不好，哭闹不安，要仔细查找原因，是饿了？尿布湿了？还是有什么不舒服？要及时排除影响睡眠的因素。如果宝宝哭闹不止或有剧烈的尖叫，你就应该及时请医生检查治疗。

二、给宝宝穿脱衣服

给新生儿穿衣服可不是件容易的事，宝宝全身软软的，他又不会配合你，因此在给宝宝穿衣服的时候往往弄得你手忙脚乱。其实，给宝宝穿衣、脱衣时抚摸他柔软的皮肤，是让宝宝认识自己的身体的极好机会。他可能不喜欢穿上衣服，但你可以用自己的脸蹭蹭他，搂抱他，吻他，与他闲聊，使穿衣变成愉快的事，但是动作要稍微快速一些，以免宝宝着凉生病。

1.穿衣服的步骤

新生儿的衣服要选宽大的，尤其是袖子要大一点，使得手能伸入，哪怕是攥紧的手也可以伸入。给宝宝穿衣服时，你先用手指把他的小手慢慢地向外拉。当拉出小手时，你要在袖子的外面把他伸直的手握住，不让他缩回去，这时可以在上臂松松地系根带子。给新生儿穿衣服的时候袖子是最难穿的部位，这个部位穿好了，其他的地方就比较容易了。动作一定要轻柔自然，千万不要像成人那样，向后强扭，以免伤害宝宝的关节。

2.脱衣服的方法

让宝宝平躺在一条铺好的浴巾上，从上向下解开所有的开口，先脱袖子，让宝宝的胳膊肘略微弯一点，然后拉住袖子角，轻轻的把袖子从胳膊上拉下来；脱裤子时，先把宝宝的双腿提起一点，把裤腰拉下来，然后轻轻的往下拉即可。

暖 语 提 示

为了保证宝宝的安全，应选择那些装饰少、袖子宽松的衣服。同时，应避免有金属纽扣或拉链，以免划伤宝宝。刚做好的或从商店买回来的婴儿衣服，特别是内衣，一定要先用清水清洗，然后用开水烫后日光下晒干，放在干燥的地方，不要放樟脑丸，以防引起宝宝皮肤过敏。如果是穿其他健康宝宝穿过的小衣服，也应该注意在穿前要用水煮沸消毒，在阳光下晒干。

三、给宝宝换尿布

必备的日常护理

宝宝的皮肤非常娇嫩，对于尿液和汗液都非常敏感，屁股虽小，问题不少。在与宝宝的小屁股“作斗争”的日子里，你需要总结经验，掌握技巧，使宝宝的小屁股平安地度过这段敏感的尿布期。

1.换尿布的时间

应该在喂奶前或宝宝醒后更换尿布。喂奶后或睡眠时，即使尿了，也不要更换尿布，以免造成溢乳或影响宝宝建立正常睡眠周期。在尿布上再放置一小块尿布，排大便后就把小尿布弃掉。仅有尿渍的尿布，清洗后在阳光下暴晒，方可再用。

暖 语 提 示

为防止宝宝的尿液渗到床褥上，还要准备几块棉垫子。棉垫子的制作方法是用旧棉布做成约45厘米见方的夹片，内絮棉花。一般需准备五六块，以备轮换使用。塑料布或橡皮布不能直接包在尿布外面，应将塑料布或橡皮布放在棉垫下面，这样尿液渗出时就不会弄湿床褥了。否则会阻碍尿液外渗和蒸发，容易刺激皮肤发生尿布疹。

2.换尿布的步骤

首先轻轻抓牢宝宝的脚腕，把两腿轻轻抬起，使他的臀部离开尿布，把尿布撤下来，快速垫好干净尿布，然后扎好。注意把尿布放在屁股中间。如果宝宝拉大便了，应当使用护肤柔湿巾擦拭。擦的时候要注意，清洁男女宝宝的臀部的方法是不一样的。男宝宝阴茎的后面，阴囊的皱褶和大腿根部不好擦；女孩要从前向后擦，即从会阴向

肛门处，以防粪便细菌侵入尿道引起感染。还应注意擦净大腿根部；擦外阴时，轻轻把大阴唇分开，手指包上湿毛巾轻轻擦里边的污物。

四、为宝宝洗澡

新生儿的新陈代谢旺盛，皮肤娇嫩，抵抗力弱，加上各种刺激，如大小便、汗液、呕吐物等，极易造成感染。勤洗澡可以清洁皮肤，消除身上的有害细菌。经常给新生儿洗澡可以加速皮肤的血液循环，保持上皮细胞不受损害，调节机体各系统的活动功能；经常洗澡还能提高新生儿对环境的适应能力，增强对疾病的抵抗能力。

1.掌握洗澡的次数

炎热的夏天，由于环境温度较高，可给新生儿每天洗1～2次澡，洗后在颈部、腋下、腹股沟等皮肤褶皱处擦少许爽身粉，但不可过多，以防出汗后结成块而刺激皮肤。身体的褶皱处应每天检查，以防褶烂、破溃。春、秋或寒冷的冬天，由于环境温度较低，如家庭有条件使室温保持在24℃～26℃，亦可每天洗一次澡，如不能保证室温，则可每周洗1～2次澡，或常用温水擦洗颈部、腋下、腹股沟等皮肤褶皱处，并在每次大、小便后，用温水擦洗臀部及会阴部，以保证新生儿舒适、干净。冬天洗澡或擦洗时动作要轻快，以防新生儿受冻而生病。

暖 语 提 示

每次洗澡的时候，你可以很方便地检查宝宝全身的皮肤、脐带，观察四肢活动和姿势，以便及早地发现和处理宝宝发育中可能出现的问题。

2.浴前的准备

给新生儿洗澡时间不要拖得太长，以免着凉生病，尤其是天气不太好的时候，更是

如此。为此，在给宝宝洗澡之前要做一些必要的准备工作。先把需要换洗的衣服、尿布

和洗澡时要用的浴巾、毛巾、婴儿浴皂等放在身边；选择一个大小适中的浴盆；把洗澡

水的温度调整到37℃左右即可，然后用手背或手肘试一下水温，以不觉得烫为宜。这一

切准备好后，就可以给宝宝脱衣服洗澡了。

3.宝宝洗澡的步骤

给宝宝洗澡时，在澡盆里盛上深5～8厘米的水就可以了。要先倒凉水，然后兑热水，用胳膊肘或手腕试试水温，觉得热而不烫就可以了。给宝宝洗澡时，可参考以下步骤：

第一步：先把宝宝的上身衣服脱光，清洗他的脸和脖子；然后用毛巾把他裹好，夹在你的胳膊下；再托着宝宝的头悬在澡盆上面，用拇指和中指从宝宝耳朵的后面向前推压耳廓堵住耳朵眼，防止进水。用一块柔软干净的小毛巾蘸着水先擦宝宝的脸面，再洗头部。轻轻地撩水清洗宝宝的头发，随后用毛巾把头发擦干。最后用一块浴巾将洗干净的宝宝的上半身先裹起来。

第二步：解下宝宝的裤子，一只手牢牢托住宝宝的头和肩膀，另一只手托着屁股和腿，把宝宝放在水里；然后在水里用一只胳膊托着宝宝，腾出另一只手轻轻地清洗宝宝的身体，并鼓励宝宝踢水、拍水玩。

第三步：把宝宝从水里抱出来的时候，一只手托着头和肩膀，另一只手像以前那样托着宝宝的屁股；然后放在事先准备好的干毛巾上，并立即把他裹住以免受凉。

第四步：把宝宝浑身擦干，特别要注意脖子、屁股、大腿和腋下的褶皱；然后给他穿好衣服就可以了。

暖 语 提 示

为了让宝宝在洗澡时保持良好的情绪，一方面妈妈要保证自己的动作尽可能地轻柔而迅速，另一方面还可以边洗澡边和宝宝说话或给

宝宝唱歌，也可以利用把玩具挂在宝宝头顶上方，让不耐烦的宝宝安静下来。

五、宝宝的身体局部护理

新?儿的身体局部护理也很重要，像眼部、口腔、皮肤、臀部、头发等这些地方，需要你认真地清洁和护理。

1.眼部护理

出生后的新生儿即使分娩过程未受感染也可罹患结膜炎、泪囊炎症，因此常规为新生儿滴上几天眼药水是必要的。将消毒棉棒与宝宝的眼平行，轻轻横放在上眼睑接近眼睫毛处，平行上推眼皮，新生儿眼睑就可顺利扒开，然后向眼内滴一滴眼药水。

2.口腔护理

喝完奶后最好让新生儿喝口水，以冲净口中残留奶液。如新生儿吃奶后入睡，难以喂水，每天早晚可用消毒棉棒蘸水，轻轻在新生儿口腔中清理一下，也是可以的。新生儿口腔黏膜细嫩，血管丰富，唾液腺发育不足，唾液分泌少，黏膜较干燥，易受损伤，护理时动作一定要轻柔。

3.鼻腔护理

新生儿鼻内分泌物要及时清理，以免结痂。简便有效的方法是：把消毒纱布一角，按顺时针方向捻成布捻，轻轻放入新生儿鼻腔内，再逆时针方向边捻动边向外拉，就可把鼻内分泌物带出，重复性强，不会损伤鼻黏膜。吸鼻器固然可以清理鼻内分泌物，但分泌物较少时，没有必要使用吸鼻器。

4.脐带护理

脐带是细菌入侵的门户，如不精心护理，可能导致新生儿脐炎，严重者罹患败血症。因此要高度重视。脐带未脱落前，每天洗澡后，都要用棉签蘸碘酒或酒精消毒一次，不要涂抹龙胆紫。龙胆紫是收敛的，脐带上涂龙胆紫，表面是干燥的，可脐带里面却是湿润的，很容易导致化脓性脐炎而一时不易发现，贻误治疗。

暖 语 提 示

在新生儿脐带干枯后，有少量的液体排出是正常的。如果肚脐渗出脓液或血，周围部位开始发炎肿胀、变红，触之发热，这些症状表明受到感染了，要找医生诊治。

5.皮肤护理

新生儿皮肤皱褶比较多，皮肤间相互摩擦，积汗潮湿，分泌物积聚，容易发生糜烂，在夏季或肥胖儿中更易发生皮肤糜烂。给新生儿洗澡，要注意皱褶处分泌物的清洗。清洗动作要轻柔，不要用毛巾擦洗。新生儿衣物要穿戴平整，避免局部折痕造成新生儿血流不畅。

6.臀部护理

臀部的护理方法：①勤换尿布；②大便后用清水冲洗臀部，用柔软的棉布蘸干，不要擦；③选择柔软、棉质、吸水性强、透气性好的尿布；④禁止使用塑料布，即使垫在尿布外也不行，个别妈妈在尿布上放卫生纸，以免大便拉在尿布上，这很容易造成臀红。

7.头发的护理

起初，新生儿的头发只需简单的护理，可用湿布或海绵擦拭，用柔软的梳子梳通。对胎脂也用同样手法处理。新生儿有胎脂是很普遍的，一般在2周后便会消失，可用宝宝油或专门的胎膜霜软化胎脂，在第2天早晨刷掉，这样可很快除掉胎脂。

8.指甲的护理

新生儿的指甲长得很快，应及时修剪以防止他抓伤自己。你可能会对剪如此细小的指甲感到很紧张，以下有几个小窍门帮助你。洗澡后指甲会变软，可趁此时剪掉它。用一把钝头的指甲剪或宝宝指甲钳沿着手指的自然线条，压着手指肉去剪指甲。在宝宝大点时，他可能会反抗，所以需要有一个同伴固定住宝宝的手。新生儿的脚趾甲一般比手指甲长得慢，但经常会超过皮肤范围侵入趾甲床内。修剪趾甲比较困难。为避免剪到宝宝的皮肤，要沿一直线修剪趾甲。如果不慎剪

破了皮肤，可用棉纸吸去血渍，然后用消毒药膏轻轻涂在上面。选择宝宝睡熟后剪。

暖 语 提 示

在给新生儿剪指甲时，要先将他的手指分开，用大团的脱脂棉擦手，并检查指甲尖和手指间的污垢有没有清除，然后用柔软的毛巾擦干宝宝的小手。在剪脚趾甲时，也要重复上面的动作。

9.男宝宝生殖器护理

每次在给男宝宝换尿布时，都要用温水清洁他的外阴部和小屁股。因为特殊的生理结构，宝宝会将尿溅得到处都是，所以还应擦拭他的肚子和腿部，或者沾有尿迹的皮肤，不然会造成红肿炎症。清洁的步骤如下：

首先，检查他是否大便了。小心地拉开宝宝的尿布，如果很肮脏，用尿布的角去清洁大部分的污迹。

其次，清洁腿间的褶痕。将宝宝的双脚分开，以湿润的脱脂棉擦拭肚和腿之间皱叠的皮肤。

第三，擦拭宝宝的阴茎。用干净的脱脂棉清洁男婴的阴茎。切记，要清洁他睾丸的四周。

第四，擦拭宝宝大腿上端。可能有些尿液会留在大腿上端，所以要用更湿润的脱脂棉彻底地擦拭这个部位。

最后，清洁他的屁股。用一只手握住宝宝的足踝，温柔地举起他，使他的屁股离开换尿布台的平面。用干净湿润的脱脂棉清洁他大腿的背面及肛门的位置。如果他大便了，你可能需要用更多脱脂棉去做彻底的清洁工作。

10.女宝宝生殖器护理

在给女宝宝换尿布时，应彻底清洁她的小屁股。同时可将该部位暴露在空气中一会儿，以使皮肤从覆盖状态中得到一点休息。需要注意的是，不要去清洁新生女婴的外阴内部，该部位相对不会产生很多污垢，如果你拉开外阴褶处，会造成不必要的感染。应坚持从前向后

擦拭，这样肛门部位的细菌便不会污染到阴道，每一下清洁都要用干净的脱脂棉。

3.第二讲第四节 疾病的预防与治疗

第四节 疾病的预防与治疗

父母最不愿看宝宝生病时痛苦的样子，可是婴儿脱离母体这层天然的“保护屏障”后，难免会生一些病，因此你要了解一些婴儿常见病的预防和护理知识，从而有备无患。

一、日常保健与免疫

在日常生活中，你要注意宝宝的保健，并及时进行免疫接种。

1.预防接种的安排

胎儿在未出生前于羊膜内受到很好的保护，除了少数一些先天性感染的微生物，可以经由胎盘感染胎儿外，正常情况下羊膜内是无菌的状态，因此胎儿在此期间是最安全的。然而一旦破水或出生后，暴露在外界的环境中，开始与许多微生物发生接触，就有机会发生感染疾病。婴儿出生后即面临被微生物感染的危机，此时人体的免疫系统就扮演举足轻重的角色。因此，你要做好及时给宝宝接种疫苗的工作。

◇计划免疫：当前预防接种的疫苗很多，“百白破”三联疫苗及麻风疫苗，还有乙肝、脊灰、乙脑、流脑、麻风腮等疫苗为国家规定的计划内预防接种疫苗。是政府出资免费为儿童接种的，不收取任何费用，它是我国儿童特有的福利待遇。这些疫苗在宝宝一出生，便由专门的预防机构陆续为他们按期定时接种，不需要你主动去找。

◇季节性免疫：像乙脑灭活疫苗和流脑多糖疫苗在这两种疾病流行的地方也被扩大列入计划免疫范围内，通常在疾病流行前2～3个月接种，属于季节性接种疫苗。现在全国免费进行这类免疫接种。

◇自行选择的免疫：随着科学技术的不断发展，新的疫苗陆续被研制出来，如Hib疫苗、肺炎疫苗及水痘疫苗等。它们不属国家计划免疫之列，也不要求每一个儿童必须接种的，如果需求须自己承担费用。其中有些价格较便宜，自费承担问题不大，而有些是从国外进口

而来，价格相对较高，你可据自己的经济能力和宝宝的情况来决定是否接种。

2.卡介苗的接种

卡介苗的接种，可以增强宝宝对结核病的抵抗力，预防肺结核和结核性脑膜炎的发生。目前我国采用活性减毒疫苗为新生宝宝接种，出生后24小时内接种第一针。接种后的宝宝对初期症状的预防效果达80%～85%，可以维持10年左右的免疫力。如果宝宝患有高烧、严重急性症状及免疫不全，出生时伴有严重先天性疾病、低体重、严重湿疹、可疑的结核病时，不应接种。接种后10～14天在接种部位有红色小结痂，小结痂会逐渐变大，伴有痛痒感；4～6周变成脓包或溃烂，不要挤压和包扎。溃疡经会在2～3月自动愈合，有时同侧腋窝淋巴结肿大。如果接种部位发生严重感染，及时请医生检查和处理。

3.注射乙肝疫苗

乙肝在我国的发病率很高，慢性活动性乙型肝炎还是造成肝癌、肝硬化的主要原因。如果怀孕时母亲患有高传染性乙型肝炎病，那么宝宝出生后的患病可能性达到90%，所以有必要让下一代接种乙肝疫苗。目前我国采用安全的第二代基因工程疫苗，为每一个新生儿做常规接种。出生后24小时内注射第一针，满月后注射第二针，满6个月时注射第三针。如果新生儿是先天畸形或严重内脏机能障碍者，出现窒息、呼吸困难、严重黄疸、昏迷等严重病情时，不可接种。早产儿在出生1个月后方可注射。接种后局部发生肿块、疼痛；少数伴有轻度发烧、不安、食欲减退，这些症状大都在2～3天内自动消失。

暖 语 提 示

由于乙肝疫苗属血源性的，在制备过程中纯化与灭活程序十分严密，故不会产生像破伤风等动物血清疫苗可能造成的过敏反应，也不会感染上乙肝、艾滋病及其他传染性疾病。与其他疫苗同时接种亦末出现相互干扰作用。因此说，乙肝疫苗是安全可靠的预防疫苗，注射前不必做皮试。

二、疾病的防治

宝宝出生后，可能要面对众多疾病的威胁，因此你要掌握一些疾病的防治方法。

1.新生儿黄疸

黄疸是新生儿期常见的临床症状，由于发病机制不同，它既可以是生理现象，也可以是病理现象。大部分新生儿在出生后2～3天出现黄疸，在4～6天最重，足月儿在生后7～10天消退，不超过半个月。早产儿持续时间稍长，但不超过3～4周。除黄疸外不伴有其他症状，精神、吃奶均正常。还有一种母乳性黄疸，它会持续2～3个月，宝宝可无任何不适。为了区别是否是病理性的，妈妈可以给宝宝停喂奶3天左右，此时黄疸会明显减轻。如继续喂母

乳，黄疸还会出现，但是比以前要轻很多，这就是母乳性黄疸。如果停奶后黄疸不见轻，就要到医院做进一步检查。

病理性黄疸主要是指母乳性黄疸，除黄疸持续时间长外，无其他症状。如果新生儿生后24小时内即有黄疸，或是程度较重并持续2周以上，早产儿延至4周以上仍未消退，或是消退后再次出现，则多为病理性黄疸，应送医院检查治疗。

2.新生儿腹泻

有单纯性消化不良和细菌感染造成的?炎，消化不良可能与气候变化、受惊、变换居住环境有关，但是如果新生儿的大便次数多，黄色，有蛋花汤样，并伴有血丝和黏液，虽然宝宝并未进食很多奶，但是有腥臭味，排便时哭闹，烦躁不安。这类的腹泻，大多数是一种致病性大肠杆菌引起的，是新生儿时期比较常见的腹泻，需要加用消炎药和消化药来治疗。如果大便中水分很多，便水分离，次数达10次以上，有臭味，应考虑宝宝患了腹泻，要及时到医院化验大便。一旦确定患了感染性腹泻，就要接受医生的正规治疗。新生儿肠道内缺乏正常菌群，对致病菌的抵抗能力弱，不能靠自身抵抗力消灭肠警内的致

病菌，治疗是非常必要的。新生儿一旦患感染性腹泻，就要引起高度重视，积极治疗。

3.新生儿头颅血肿

宝宝出生几天了，你可能发现宝宝的头顶偏左或偏右的位置有个软软的大包。几天后也没有明显的变化，还是软软的，触摸时，孩子也不哭，好像并不疼痛。包块下好像没有了颅骨，周围颅骨有些突出，这就是头颅血肿。如果头颅血肿比较大，在吸收过程中，可能会加重暂时性黄疸程度。头颅血肿会慢慢消退，但速度是很慢的，有的要等到1～2个月，有的需要更长的时间。血肿比较大时，可进行冷敷，不赞成用注射器抽吸里面的积血，这会增加感染

的机会。即使不抽，血肿最终也会自行吸收。所以没有必要冒这个风险。头颅血肿不会遗留神经系统后遗症，不必过分担心。

4.新生儿斜颈

当发现宝宝平躺时总将头倾向同一侧，坐姿时头也固定转向一边，并且宝宝头颈部转动有困难时，那么，你应该考虑宝宝是否有斜颈症。

5.新生儿眼炎

新生儿出生28天内发生结、角膜炎。新生儿眼炎分淋菌性眼炎和非淋菌性眼炎两大类。淋菌性眼炎是寄生在泌尿生殖道中的淋球菌，侵犯新生儿的结、角膜所致。治疗不及时、成用药不当，可导致角膜穿孔，轻者会留下白斑，重者会导致失明。而非淋菌性眼炎是由沙眼衣原体，金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、大肠菌等引起的，病情虽比淋菌性眼炎轻，但也不容忽视。

6.预防佝偻病

维生素D缺乏性佝偻病是小儿常见的疾病之一，它是由维生素D引起的全身钙、磷代谢不平衡和骨骼的改变。佝偻病虽然不直接危及小儿生命，但导致机体抵抗力降低，一旦发生骨骼改变，长成鸡胸、X形腿或O形腿，会给小儿的身心带来痛苦。新生儿出生时，肝脏内储

存的维生素D的数量很少，而其最低需要量是每天80～130国际单位(最适宜的量是每天400～600国际单位)。一般母乳及人工喂养的食品均不能满足其需要，因为人乳每100毫升中含有维生素D0.4～10国际单位，牛乳每100毫升中含有0.3～4.0国际单位的维生素D。因此，不论是人乳喂养还是人工喂养的新生儿，特别是双胞胎、早产儿，都应在出生后2周适当补充维生素D。另外，要有效防止宝宝患佝偻病，除补充维生素D外，还应补充钙，调整钙和磷的比例。因为人乳中钙和磷均不足。牛乳中钙和磷虽多，但不易吸收。

7.新生儿败血症

新生儿败血症是致病性细菌侵入血循环并在血液中生长繁殖，产生毒素引起的全身性感染。新生宝宝反应能力低下，当有某些局部感染，未被及时发现时，如脐炎、口腔炎、皮肤小脓疱、脓头痱子、眼睑炎等，均可成为病灶。如不及时治疗，则可发展为败血症。新生儿败血症是可以预防的，新手爸爸妈妈在日常生活中要注意以下这些预防方法:

◇ 注意保护孕妇健康，积极治疗感染性疾病，保持脐部卫生状态。

◇ 要到医院分娩，不要在家私自找人接生，注意对脐带的清洁消毒处理。

◇ 注意保护患儿的皮肤、黏膜的清洁，避免损伤。

◇ 严禁病人与新生儿接触，母亲发热亦须与宝宝适当隔离。

◇ 新生儿的衣服、被褥、尿布要保持干燥清洁，最好能暴晒或烫洗。

◇ 注意室内空气新鲜、流通，经常打开门窗通风换气，或用食醋每日熏2次。

暖 语 提 示

新生儿败血症如果不能及时、彻底地治疗，可能导致高胆红素血症，甚至核黄疸及化脓性脑膜炎发生，均可影响宝宝智力发育。因

此，当宝宝有皮肤脓疱疹、脐部发红化脓或臀部皮疹、破溃应到医院诊治。如果宝宝吃奶减少、嗜睡、哭闹不安、黄疸加重，出现腹胀、腹泻等应及时送往住院，进行抗感染治疗，有效制止病情的发展。

8.新生儿呼吸异常

红通通的新生儿，真的很可爱。不过小宝宝的身体还相当的脆弱，若发生呼吸困难、暂停等异常的讯号时，你需要仔细观察，不可轻易放过任何一个小细节。多了解一些应对方法，将对宝宝非常有帮助。要知道，宝宝呼吸异常可能是某种疾病产生的一种症状表现，它反映的疾病往往比较严重，万万不可忽视。

◇ 呼吸困难：新生儿呼吸困难的早期表现为呼吸次数增加、呼吸浅表、急促。若呼吸急促，持续时间每分钟超过70次，多为呼吸系统感染所致；若呼吸缓慢，持续时间每分钟15～20次，为呼吸衰竭的表现，提示病情严重而危险；若呼吸增快，还有鼻翼扇动和“三凹”症状，说明宝宝呼吸困难，继续发展会出现皮肤颜色变暗，口周紫绀，甚至出现呻吟样呼吸或呼吸暂停，这表明病情正在进一步恶化，要立即去医院检查。

◇ 呼吸暂停：正常的新生儿有时?以出现不规则的呼吸，有时两次呼吸间隔5～10秒钟，但不伴心率和面色改变，称周期性呼吸。呼吸暂停是指呼吸停止10～15秒钟甚至更久，同时心率减慢，每分钟少于100次，还出现紫绀和肌张力减低。发作时，你不要惊慌失措，最好将宝宝平放在床上，保持呼吸道通畅，可以按压宝宝的胸部，以帮助恢复呼吸。切忌将宝宝紧紧搂抱强屈成团，特别是不要搂住宝宝的脖子，以免造成窒息的严重后果。若病情得不到缓解，应立即送去医院。

◇ 窒息：胎儿娩出后，若1分钟无呼吸或仅有不规则、间歇性、浅表呼吸者，则可断定为新生儿窒息。引起新生儿窒息的主要原因是呼吸中枢抑制、损害，或呼吸道阻塞。发现宝宝窒息时应及时处理：保持呼吸道通畅，可做人工呼吸、供氧等。多数宝宝经处理后，情况能

迅速好转，呼吸转为正常，但仍需仔细观察宝宝的呼吸及一般状况，并注意保暖。

4.第六讲第三节 必备的日常护理

第六讲 让宝宝感受多彩世界——4～5个月宝宝

第三节 必备的日常护理

宝宝越来越大了，日常生活中的护理问题也出现了一些新的情况，需要你高度注意。

一、宝宝的睡眠护理

随着月龄的增长，宝宝睡觉的规律也逐渐发生了变化，白天醒着和活动的时间增长，睡眠时间缩短。

1.做好宝宝睡前的功课

要想让宝宝知道到了睡觉的时间就不能再玩，应该安安静静地睡觉，你应该做好宝宝睡前的功课，并设定宝宝睡前的程序。在喂完最后一次奶或辅食后，给宝宝洗个温水澡，然后换上睡衣，抱着他玩一小会儿或给他讲个故事；也可以根据宝宝的习惯哼个摇篮曲，但不要过多嬉闹，然后把宝宝放到小床上，再把灯关得暗一些，和宝宝说声晚安后，再安静地陪宝宝坐1～2分钟，看宝宝睡着就可轻轻地走出房间了。

2.怎样让宝宝睡得久一些

要想让宝宝睡的时间稍长一些，可以考虑采用下面这些方法：

◇ 安排好宝宝睡眠的时间。一般来说，宝宝的睡眠时间最好不要安排在吃奶前，因为宝宝的肚子空时很容易醒；也不要安排在给宝宝换尿布前，因为宝宝的小屁股湿了也会影响睡眠；更不要在有客人来访时安排宝宝睡觉，谈笑声也可能影响宝宝，除非宝宝的卧室与客厅是隔离的。

◇ 给宝宝安排一个舒适的睡处。最好是独立的卧室，卧具边缘要有护栏，以免宝宝睡眠时翻身发生危险。此外，卧室的温度与湿度要适中，还要根据季节适当给宝宝盖好被子。

二、宝宝的清洁护理

在这个月，除了要避免宝宝在洗澡时发生意外之外，还要想办法让宝宝逐渐习惯洗头。

1.避免宝宝洗澡时出现意外

为了避免在给宝宝洗澡时出现意外，最好采取以下预防措施，即把所有要用的东西都放在浴盆边的地上，并把防滑垫放在浴盆里。洗澡时，你也要坐个小凳子扶着宝宝，以免时间长了支持不住。先把护脸罩给宝宝带上，因为这个月的宝宝还太小，哪怕是最柔和的洗发精也会对宝宝的眼睛产生刺激，再加上此时的宝宝还不懂得自我防护，当水流或洗发精从头上流下来的时候，他不会自动闭上眼或低下头。洗完之后就在原地给宝宝换衣服，千万不要把湿漉漉、滑溜溜的宝宝抱到椅子或光滑的物体上，以免摔着宝宝。此外，还要注意的是，在整个洗澡过程中，都不要让宝宝一个人呆在浴盆里，即便他已经会坐了也不行。

2.让宝宝逐渐习惯洗头

即便你的宝宝已经喜欢上了洗澡，但他可能不喜欢洗头的时候把水倒在他的头上或脸上，特别讨厌水流进眼里。为了慢慢让宝宝熟悉，在洗头的时候，你要不时地往宝宝头上洒点水，逗着他玩，等宝宝慢慢习惯了流水的刺激，渐渐地就会自信起来。随着洗头次数的增加，宝宝就会喜欢水流在脸上的那种痒呼呼的感觉，即便脸上带着水珠甚至眼睛进了水也不在乎。如果宝宝喜欢水，你还可以用水杯或喷头淋湿宝宝的头发，和他逗着玩，这会更让他对洗头乐此不疲。

暖 语 提 示

如果你能够充分利用和宝宝洗澡的时间，把宝宝放在你的胸脯上，一半身子露出水面，一半浸泡在水里，一边轻轻地往宝宝身上撩水，一边微笑着和宝宝说话，如果给宝宝哼个歌或讲个故事，也可以算作是一次特殊的亲子游戏。当然，你和宝宝一块儿洗澡，一定要选择一个充裕的时间，如果洗得匆匆忙忙，这种独特的放松方式也就没什么意义了。

三、宝宝的排泄护理

这个月要是你把精力用在训练宝宝大小便上，非常不明智。如果宝宝排便很有规律，在不费劲的前提下，让宝宝少尿床或少换尿布，是很好的选择。但如果在宝宝排便没有什么规律的情况下，那你就要费劲了。

1.宝宝还不能控制大小便

宝宝排便时会用力，眼神发呆，脸憋得发红。许多妈妈认为自己知道宝宝要大便了，就提前把宝宝抱起来，放在便盆上。这是妈妈在护理宝宝时积累的经验，宝宝并不会告诉你“我要大小便”的信息。因为这么大的宝宝，还不会控制大小便。如果大便很软，宝宝在排便时没有什么表情，你又没有格外注意，就不会发现宝宝已经大便了。如果别人和你说，她家的宝宝已经知道大便，不再拉床了，那仅是妈妈的感觉，并不是宝宝真能控制了。

2.晚上不要勤换尿布

有的宝宝一晚上都不用换尿布，也不吃奶，这对父母和宝宝的休息都是很好的，因此你没必要把宝宝弄醒换尿布、把尿或喂奶。如果宝宝因为不换尿布而发生臀部糜烂，出现尿布疹，你可以在夜里换一次尿布。但如果因为换尿布而引起婴儿哭闹，不能很快入睡，就不要更换尿布，可睡前在臀部涂些鞣酸软膏，有效防止臀部糜烂。

3.大便改变属正常

从这个月开始添加辅食的宝宝，大便会有些改变，可能会呈黑绿色或黄褐色，还可能会带些奶瓣，大便次数增多，有些发稀。这都不算病态，是添加辅食的正常结果。

5.第六讲第四节 疾病的预防与治疗

第四节 疾病的预防与治疗

疾病要治更要防，因此，你要想办法把宝宝患病的危险降到最低，这比有了病再急急忙忙地去医院要好得多。

一、日常保健与免疫

在这个月，宝宝的“百白破”疫苗接种已经全部完成了，但是你还要注意提高宝宝的免疫力和用药安全。

1.百日破疫苗接种全部完成

这个月，你要及时地带宝宝去医院注射第三针三联针，这样就完成了三联针的第一次免疫注射过程，即在宝宝的体内产生了抗百日咳、白喉和破伤风三种传染病的抗体。接种后，如果宝宝体温升至39.5℃以上，有抽搐、惊厥、持续性惊叫等严重反应，应及时到医院进行诊治。

2.给宝宝用药应小心

让宝宝服用任何药物时都要非常小心。药品必须是针对宝宝的正确种类而且完全按处方服用。让宝宝服药时要遵循以下指示：

◇让宝宝服用药水时，要使用量匙、塑料的药匙或口腔注入器。不要使用餐具，因为餐具不准确。即使你的“药匙”的容量差距只有1毫升，你喂给宝宝吃的药可能就比他所需的药量多了或少了20％!因此喂宝宝吃药时，每一次都一定要用适当的测量器具。

◇确定所使用的器具上的测量单位和所需的单位一样。

◇让宝宝服用正确的药量。

◇将每位家庭成员的药品分别放在儿童拿不到的安全地方。

◇别将药品放在浴室的橱柜内，因为蒸气和湿气会影响它的效用。

◇在每种药品上贴上标示，注明服用的剂量与时间。

◇确定拿对药，再重新检查标记。

◇ 剂量不能猜，要再三检查指示的剂量。

◇ 如果给宝宝的处方药不只一种，还要确定一起服用时没有问题。这可请教医生或药剂师。

◇ 别保存旧药，扔掉它们。

◇ 要使用干净的点滴器和药匙，使用后要洗干净然后风干。喂完药后，用温肥皂水清洗这些器具，然后将它们存放在密封的塑料容器或塑料袋中，别将它们放在洗碗机中洗，因为它们的开口太小，无法适当清洗，肥皂残余可能无法洗净。

3.了解影响宝宝牙齿的因素

牙齿是健康的指标之一，但有些如佝偻病、营养不良、呆小病、先天愚型等疾病，都会出现出牙延缓、牙质欠佳的情况。因此，你要随时观察宝宝的出牙及牙齿情况。

暖 语 提 示

在宝宝牙齿萌出期间，你有时会发现，宝宝牙龈部位出现萌出性血肿(牙齿长出部位充血肿大)，这时，绝不可轻易挑破，若已经发生溃烂，及时请口腔科医生诊治，防止继发感染。牙齿萌出是正常的生理现象，多数宝宝没有特别的不适，上述现象，在牙齿萌出后就会好转或消失。

钙质，不仅宝宝的生长发育需要它，而且，宝宝牙胚的发育生长也需要。宝宝出生后如果没有及时补充鱼肝油和钙剂，又很少晒太阳，就容易得佝偻病，使出牙延迟。宝宝缺少维生素C时，会影响牙釉质的生长；宝宝缺氟时，牙齿易“蛀蚀”，但氟过多又会使牙釉质上出现棕褐色斑纹而且质脆易裂。人体氟的摄入主要来源于水，因此，你要了解本地区水中氟的含量。另外，给宝宝常服四环素，也会使宝宝的牙齿变成棕黄色而且易“蛀”，应避免给宝宝服用此类抗生素药品。

二、疾病的防治

在这个月，你要了解缺铁性贫血的防治方法，同时，也要警惕宝宝出现肠套叠问题。

1.缺铁性贫血的症状与防治

缺铁性贫血对宝宝身体的危害是很大的，大多轻度贫血的症状、体征不太明显，待有明显症状时，多已属中度贫血，主要表现为上唇、口腔黏膜及指甲苍白，肝脾淋巴结轻度肿大，食欲减退、烦躁不安、注意力不集中、智力减退，明显贫血时心率增快，心脏扩大等。化验检查血中红细胞变小，血色素降低，血清铁蛋白降低。防治缺铁性贫血，就要给宝宝增加含铁量高的辅食，具体办法有：坚持母乳喂养并定期给宝宝检查血红蛋白。

2.谨防宝宝出现肠套叠

5个月左右的宝宝如果突然大哭大闹，多半是因为腹痛，引起腹痛的原因除了肠痉挛外，千万不要忘记肠套叠这个病。所谓肠套叠，就是一段肠子套进另一段肠子里，使肠管不通畅，肠管就反复剧烈蠕动，引起腹部阵阵剧痛。宝宝发生肠套叠时表现为:突然哭闹不安，两腿蜷缩到肚子上，脸色苍白，不肯吃奶，哄也哄不好，3～4分钟后，突然安静下来，吃奶、玩耍都和平常一样。刚过4～5分钟，又突然哭闹起来，如此不断反复，时间长了，宝宝精神渐差、嗜睡、面色苍白，有的宝宝腹痛发作后不久呕吐，把刚吃进去的奶全吐出来，依据梗阻部位不同，呕吐物中可含有胆汁或粪便样液体。

肠套叠的另一个特征是，开始宝宝不发热，但随着时间的推移，引起腹膜炎后就会发热。如果发现宝宝有不明原因的哭闹，哭闹呈阵发性，并伴有阵发性面色苍白，就怀疑有肠套叠，应赶快到医院外科请医生检查，以免延误诊治。

3.用按摩减轻宝宝腹痛

腹痛给宝宝带来的痛苦非常大，但持续的时间不会很长，大多不属于疾病，施以合理的按摩方法，再注意生活调理，腹痛就会消失。

◇ 两手掌轻柔地沿宝宝肚皮右侧抚摸至左臀部，抚摸到肚脐处时，应减轻力度缓缓进行。

◇ 手掌搓热，盖在宝宝的肚脐上，轻抚按摩。

◇ 手背稍微弯曲，按顺时针方向从宝宝肚脐右下方，围绕肚脐按摩至左下方，对整个腹部进行按摩。

暖 语 提 示

有的父母为了让宝宝快点入睡，就用力摇晃摇篮、推拉婴儿车；为了让宝宝高兴，把宝宝抛得高高的；有时带宝宝外出，让宝宝躺在过于颠簸的车里等。这些一般不太引人注意的习惯做法，就很容易使宝宝的头部受到一定程度的震动，严重者可引起脑损伤，留有永久性的后遗症。

6~12个月宝宝概述

6~12个月宝宝概述

第八讲 给予宝宝更细心的呵护——6～7个月宝宝

从这个月起，你会欣喜地发现，经过半年的精心养育，宝宝已经不再是当初那个整天睡觉的“懒宝宝”，而成了非常活跃的“小淘气”。宝宝的肢体动作和活动能力能力培养与训练大大增强，范围也在不断扩大。大部分宝宝在这个月会坐或爬，并能弯腰捡起自己丢下的玩具。7个月大的宝宝开始学习站立，而且这时候的宝宝已经开始认人了。如果看到不认识的人，他会紧紧搂着妈妈，这就是宝宝区别妈妈和别人的表现。在这一时期里，不可以让宝宝寂寞地度过每一天。你对他付出多少，就会得到多少回报，细心的呵护将使你的宝宝茁壮成长。

第九讲 学会与宝宝双向交流——7～8个月宝宝

8个月的宝宝能自如翻滚而且开始学习爬行了，行动的自由使他的活动天地一下子变大了，从被动地坐着，发展到主动地扩展活动领地，这对宝宝的身心发展无疑是一个很大的飞跃。好奇心和模仿欲都很强，他常常会目不转睛地盯着身边的人和手中的物品，一心一意地模仿。

在这个阶段，由于宝宝的身体发育和饮食渐渐稳定，对宝宝养育的重点已经渐渐从身体发育和饮食喂养转变到疾病防治和能力开发上面，同时，由于宝宝渐渐有了自己意愿和想法，因此，要多注意与宝宝进行双向交流，提早培养宝宝的性格，还要注意宝宝习惯的培养和形成，如睡眠和饮食习惯。

第十讲 做宝宝的好榜样——8～9个月宝宝

对于9个月的宝宝来说，现在的“本领”已经大大超过前几个月。这个阶段的宝宝的生活已很有规律了，每天定时大便，宝宝的心里现在也有一个小算盘，明白早晨吃完早饭后可以去公园遛达，下午天快黑

时妈妈就要下班了，时间观念的加强，会促进宝宝养成良好的生活规律。

经过七八个月的活动期，此时的宝宝已经基本能坐、爬，而且开始学站立了。由于现在的宝宝越来越喜欢模仿大人的行为和动作，因此你平时要多注意自己的行为，在各个方面都为宝宝做一个好榜样。

第十一讲 迎接生命的转折点——9～10个月宝宝

第10个月是宝宝生命的一个转折点，生理、心理和智力都会发生很大的变化。现在，他将从一个完全依赖他人的小婴儿，逐渐向幼儿发展。这个阶段的宝宝比其他任何时候，都更加需要父母的关爱和鼓励，此时你一定要有足够的耐心。对于这个月的宝宝，你最好每天抽出一定的时间与他一起度过，通过对宝宝的声音能力、语言词汇汇集能力、发音能力以及观察摹仿能力与生活自理能力的训练，保证宝宝的智力的发育。

第十二讲 聪明宝宝爱交流——10～11个月宝宝

11个月可以说是一个阶段性时期，宝宝之间的个人差异更加显著。宝宝非常好动，努力在蹒跚学步，而且手的动作更加灵活，除了喜好模仿外，还特别希望和人交流、能力培养与训练玩耍。已经有了初步的自我意识，记忆力逐渐发育成熟，即使爸爸出差好几天才回来，也还记得爸爸的样子，张开双臂让爸爸抱。年轻的父母一定要根据宝宝这些特点，耐心细致地

开展宝宝的早教活动，在鼓励与欣赏中，让宝宝更加聪明可爱。

第十三讲 对自由的向往——11～12个月宝宝

做父母的也许不会发现宝宝的行为在第11个月与第12个月有什么区别，但事实上却有着很大的变化。这个月内，越来越多的宝宝想要挣脱父母的双手，独自行走。宝宝不断增强的自我满足感和肢体灵活能力，促使他去探索新鲜的世界，宝宝对自由的渴望也越来越强烈。周岁的宝宝遇到事情时，父母想要帮助他，宝宝却愿意自己来，这并非坏事。从心理发展的角度讲，“自己来”标志着宝宝自我意识及独立

意识的萌发和增强；从教育的角度讲，“自己来”有益于宝宝独立自理能力及自信心的培养。所以，你可以因势利导地把宝宝的自己来的意向转变成正向的力量，以促进其更好的成长发展。

2.第八讲第三节 必备的日常护理

第八讲 给予宝宝更细心的呵护——6～7个月宝宝

第三节 必备的日常护理

宝宝越来越大，活动能力和活动范围比以前扩大了，在日常护理中，你应更加注重宝宝的安全。

1、宝宝的睡眠护理

宝宝睡眠的好坏直接影响着健康和智力的发育，因此你要掌握宝宝各个时期的睡眠规律。尽管每个宝宝因个体差异存在着不同，睡眠状况不尽相同，但一般来讲，在宝宝到了第7个月时，还是有规律可循的。

1.宝宝的睡眠规律

这个月宝宝的睡眠，总的趋势仍然是白天睡眠时间及次数逐渐减少，一天总的睡眠时间应有14～16小时。大多数的宝宝，白天基本上要睡2～3次，一般是上午睡1次，下车睡1～2次，每次1～2小时不等。夜间一般要睡眠10小时左右。在这10个小时当中，夜间不吃奶的宝宝可以一觉睡到大天亮，只是夜间可能醒2～3次撒尿。还有部分夜间习惯吃奶的宝宝，中途要吃一次奶再入睡。

2.睡觉过晚怎么办

有的宝宝到了晚11点以后还不睡觉，父母就开始担心了。因为晚上是生长激素分泌的高峰，错过了这个时期，就会导致生长激素分泌减少，宝宝可能会长不高。如果是保姆看护的宝宝，要改变这种状况，需要和保姆谈话，让保姆帮助改变这种睡眠习惯。早晨尽量叫醒宝宝，带宝宝到户外活动，傍晚不要让宝宝睡觉，这样会使宝宝晚上八九点才能入睡。但是，如果宝宝已经养成了这种睡眠习惯，即使不让傍晚睡，早晨也早早把孩子叫醒。要是宝宝习惯了很晚才睡觉，那就不要勉强孩子，以免孩子睡眠不足，真的影响长个。

暖 语 提 示

从这个月开始，有的宝宝会趴着睡，对此你不必担心。前面提过，宝宝应该采取仰卧位睡眠比较安全，那是针对3个月前的小婴儿。小婴儿还不会竖立头，趴着睡，会堵塞口鼻，有引起窒息的危险。宝宝现在长大了，能自由转动头部和颈部，即使俯卧时也会把头转过来，脸朝一边躺着，而不会把脸埋在床上或枕头上。

二、宝宝的清洁护理

你不仅要注意宝宝洗澡时的安全，还要想办法把洗澡变成让宝宝高兴的事情。

1.洗澡注意事项

宝宝到了第7个月时，就可以像大孩子那样洗澡了。但是，在为宝宝洗澡时，你应该注意以下几点：

◇ 水位不要太高，一般控制在12～15厘米为宜。

◇ 保持适当室温，一般控制在25℃～28℃为宜。

◇ 保持适合的水温，确保宝宝在水中感到舒适，一般控制在35℃～37℃为宜。

◇ 浴缸里放一个防滑垫。

◇ 用小毛巾把水龙头包好。

◇ 如果洗澡的环境允许，应准备一个洗浴用的座椅让宝宝支撑。

◇ 不要把宝宝独自留在浴缸中。

◇ 不要在宝宝困倦、饥饿或是刚刚吃饱的时候洗澡。

◇ 洗澡时你要面带笑容，用平缓的语调和宝宝说话。

◇ 要用轻松有趣的方式提高宝宝和水接触的兴趣。

◇ 不要让洗发水流进宝宝的眼睛里。

◇ 准备一块大毛巾，等洗完后马上把宝宝包起来。

◇ 要尽快把宝宝擦干并穿上事先准备好的衣服，以免着凉。

2.让宝宝爱上洗澡

洗澡的主要目的是为了清洁卫生，但如果方法得当，洗澡也可以变成一件让宝宝高兴的事。

方法一：在洗澡时给宝宝一些玩具，比如可以浮在水面上的皮球或塑料小鸭子，也可以选择一些可以贴在浴缸的侧面或瓷砖墙上的防水图片或带吸盘的卡通玩具，还可以让宝宝拿塑料小杯或勺舀水玩。

方法二：你和宝宝一起洗澡，在洗澡的同时给宝宝讲故事或做游戏。和宝宝一起洗澡是你与宝宝亲密接触的大好机会，不仅可以引起宝宝对洗澡的兴趣，把洗澡变成一件高兴的事，而且也可以让你享受天伦之乐。

暖 语 提 示

在给宝宝洗澡时，通过让宝宝玩玩具，你和宝宝嬉戏等方法，宝宝都会在水里玩得兴趣盎

然。但是，在高兴之余，也不能 必备的日常护理麻痹大意，你要时刻注意宝宝的安全。

三、宝宝的排泄护理

在这个月，宝宝的排泄问题主要是警惕大便干燥，及时发现尿道炎。

1.警惕宝宝大便干燥

这个月，宝宝的大便比较固定了。自从适应了添加辅食以后，有的宝宝会从每天5～6次大便，改为每天1～2次大便。也有的宝宝，隔一两天大便一次。尽管隔一两天大便一次，如果大便不干燥，拉得很痛快，宝宝也没有什么不适，你就要分析：宝宝曾经发生过大便干燥吗?是否有喂养不当的地方?比如母乳不足，宝宝又吃很少的辅食。是不是宝宝生长发育不正常?如果没有什么问题，隔一两天大便一次就不能视为异常。如果大便干燥则很麻烦。大便干燥，可能会把肛门撑破，肛门的疼痛会让宝宝不敢大便，结果大便就更干燥。一旦宝宝出现大便干燥，可以给宝宝多吃些新?的蔬菜和水果。

2.不要勤把尿

这个月的宝宝，对妈妈把尿多不会反抗，也就是说有时妈妈把尿很容易成功，但是你不要认为宝宝已经能够控制小便了。这并不是真

的控制小便的表现。如果正赶上宝宝没有尿，妈妈可能会把的时间长些，有的宝宝就会不满意，打挺或哭闹。有的宝宝似乎很识相，一把就尿，妈妈就频繁把尿，几乎是一两个小时就把一次。这并不是好事，这样会使宝宝的尿泡变得越来越小，到了该自行控制排尿的时候反而会很困难。

暖 语 提 示

对于这个月的宝宝来说，如果能够观察出宝宝要排泄，可以把尿便，甚至可以坐便盆，如果不是这样，就不要勉强。即使周围的宝宝被妈妈训练得很好，也不要着急，毕竟1岁以后才进入训练排便时期。

3.第八讲第四节 疾病的预防与治疗

第4节 疾病的预防与治疗

宝宝出生后7个月开始，由于体内来自于母体的抗体水平逐渐下降，而宝宝自身合成抗体的能力又很差，因此，宝宝抵抗感染性疾病的能力逐渐下降，所以容易患各种感染性疾病，尤其常见的是感冒、发烧。

一、日常保健与免疫

在这个月，你除了要想办法提高宝宝自身的抵抗力之外，还要记得对宝宝的乳牙进行早期检查。

1.提高宝宝的抵抗力

为使7个月的宝宝能提高抵抗疾病的能力，要积极采取措施增强宝宝的体质，主要做好以下几点：

◇ 保证宝宝的营养：各种营养素如蛋白质、铁、维生素D等都是宝宝生长发育所必需的，而蛋白质更是合成各种抗病物质如抗体的原料，原料不足则抗病物质的合成就减少，宝宝对感染性疾病的抵抗力就差。

◇ 保证充足的睡眠也是增强宝宝体质的重要方面。

◇ 进行体格锻炼是增强宝宝体质的重要方法，可进行主被动操以及其他形式的全身运动。

◇ 多到户外活动，多晒太阳和多呼吸新鲜空气

2.进行乳牙健康检查

婴幼儿最常见的口腔疾病是龋齿，产生的原因可能有长期口含安慰物、喜欢咬唇、不正确咬合和咀嚼、牙齿萌发异常、口腔炎症。如果定期检查牙齿状况，就会尽早发现：第一个检查方面，宝宝是否开始采取口腔清洁习惯，方法是否科学和正确；第二个检查方面，宝宝是否存在不良的口腔喂养习惯；第三个检查方面，宝宝是否有口腔发育的异常；第四个检查方面，宝宝是否有一些口腔疾病。如果能尽早

发现宝宝的口腔疾病，尽早治疗，避免治疗的复杂性和长期性，也避免宝宝遭受更多的病痛，你也可以节省更多的时间和金钱。定期检查，尽早发现口腔疾患。希望每个家长都能意识到这个问题，并能处理好这个问题。

暖 语 提 示

有人认为乳牙反正会换，蛀了也无所谓。这种观念是错误的。乳牙如果不健康，不但会影

响牙齿的功能，也会影响日后恒齿的生长。因此，除了帮助清洁宝宝的口腔之外，还要帮宝宝的小乳牙做好健康检查。

二、疾病的防治

在这个月，你要掌握宝宝感冒的预防与处理方法以及宝宝高热惊厥的处理措施。

1.宝宝感冒的预防与处理

1岁以内的宝宝由于免疫系统尚未发育成熟，所以很容易患感冒。宝宝一旦出现以下情况之一，你就要立即带他去医院：感冒持续5天以上；体温超过39℃；宝宝出现耳朵疼痛；呼吸困难；持续的咳嗽；老流黄绿色、黏稠的鼻涕。如果感冒是病毒性的，并没有特效药，主要就是要照顾好宝宝，减轻症状，一般过上7～10天就好了。如果是细菌引起的，医生往往会给宝宝开一些抗生素，一定要按时按剂量吃药。同时，还要护理好感冒的宝宝：让宝宝充分休息，别让宝宝累着；让宝宝多喝一点水；让宝宝睡得更舒服；保持室内空气湿润等。

2.宝宝高热惊厥的处理措施

高热惊厥是小儿较常见的危急重症，是中枢神经系统以外的感染所致。高热惊厥的表现：高烧(体温39℃以上)出现不久，或体温突然升高之时，发生全身或局部肌群抽搐，双眼球凝视、斜视、发直或上翻，伴意识丧失，停止呼吸1～2分钟，重者出现口唇青紫，有时可伴有大小便失禁。一般高烧过程中发作次数仅一次者为多。历时3～5分钟，长者可至10分钟。

应急措施：

◇ 保持呼吸道通畅。应使患儿平卧，将头偏向一侧，以免分泌物或呕吐物将患儿口鼻堵住或误吸入肺，万不可在惊厥发作时给宝宝灌药，否则有发生吸入性肺炎的危险。

◇ 保持安静，不要大声叫喊，尽量少搬动患儿，减少不必要的刺激。

◇ 对已经出牙的宝宝应在上下牙齿间放入牙垫，也可用压舌板、匙柄、筷子等外缠绷带或干净的布条代替，以防抽搐时将舌咬破。

◇ 解开宝宝的领口、裤带，用温水、酒精擦浴头颈部、两侧腋下和大腿根部，也可用凉水毛巾较大面积地敷在额头部降温，但切忌胸腹部冷湿敷。待患儿停止抽搐，呼吸通畅后再送往医院。如果宝宝抽搐5分钟以上不能缓解，或短时间内反复发作，预示病情较为严重，必须急送医院。

暖 语 提 示

一般来讲，出现高热惊厥过的宝宝对很多疫苗有不良反应，因此需要在打疫苗前向保健医生说明，通常出现高热惊厥后1年内不会进行免疫。很多疫苗对于某些体质过敏的宝宝也会产生发热的不良反应。

4.第十讲第三节 备的日常护理

第十讲 做宝宝的好榜样——8～9个月宝宝

第三节 必备的日常护理

这个月的宝宝，护理中的麻烦事少了很多，但也出现了一些新情况需要你引起注意。

一、宝宝的睡眠护理

这个月的宝宝白天睡眠时间减少了，晚上喜欢让妈妈哄着睡，因此你要注意合理安排宝宝的生活节奏。

1.注意观察宝宝白天的反应

在这个阶段，有少数宝宝甚至白天完全不睡；有的则是两次减为一次(而且通常减少了早上那一次，也有些宝宝则是减少了下午那一次)；但也有的宝宝始终保持白天睡两次。无论是以上哪种情况，只要不影响宝宝晚上的睡眠都是正常的。所以，你要观察室宝白天的反应，如果宝宝白天表现得精神不佳，也不愿与你玩游戏，就应该让宝宝补充白天的睡眠，如果宝宝没有上述状况，就不要过于担心。

2.不要怕宝宝睡前哭闹

由于这个时期的宝宝对妈妈十分依恋，甚至在睡觉时也不愿让妈妈离开。因此，有的宝宝在睡觉时，一看见妈妈要离开就哭。如果出现这种情况，你可以再返回宝宝的卧室，当确定一切都没问题时，轻轻地亲吻宝宝一下，然后马上离开。在一般情况下，大多数宝宝都能止住哭声而慢慢入睡。但是，他已经知道如何把妈妈唤回卧室，如果妈妈离开，宝宝也许一再地爬起来大哭，也许是一边哭，一边大声地呼喊“妈妈”，叫你于心不忍而再次回来。如果你满足了宝宝的愿望，再次出现在宝宝身边的时候，宝宝也不会像上次那样容易安抚了，甚至在你再要离去时会变本加厉。所以，这时最好的办法就是任宝宝哭上一会儿了。你的完全远离，远比过分迁就的效果要好得多，经过几次后，宝宝就会学会自己躺下，好好睡觉了。

暖 语 提 示

这个月的宝宝每天睡眠时间不少于10个小时，精神好，吃得好，生长发育正常，就不要要求宝宝睡得更多。如果为了增加宝宝的睡眠时间，总是不断哄宝宝睡觉，会导致宝宝入睡困难，养成宝宝必须靠哄才肯入睡的毛病，不利于培养宝宝的独立生活能力。

二、宝宝的排泄护理

在这个月，如果发现宝宝大便异常要及时治疗，但不要乱用药物。

1.宝宝的排便规律

这个月宝宝的大便次数因人而异，有的宝宝每天1～2次，有的两天才有1次。大部分宝宝的小便次数，基本是每天10次左右，但小便的颜色可随代乳食品的增加而变黄。随着辅食添加量的增多，宝宝的大便也逐渐带有“粪臭”味儿了，不仅大便的颜色比以前只喝奶的时候变深了，而且还可能发现食物残渣。这是因为那些菠菜、胡萝卜等虽然好像煮得很烂，宝宝没有完全消化掉，这些都是正常现象，只要宝宝不腹泻，原来准备的辅食就可以继续

给宝宝吃，不用急于调整或更换。

2.大便异常应治疗

宝宝这个月没有生理性腹泻，只要大便成稀水样，次数多，就是异常大便，应该及时化验、治疗。但是，不能乱用药物，尤其是抗菌素，一定要在诊断以后，确诊有细菌感染性肠炎时才能使用。偶尔一次大便不好，不要马上给宝宝吃药，要观察下一次大便，如果比上一次

大便变好，就继续观察。只有连续3天排不正常大便，或一天排两次稀水大便时，才需要去医院化验大便。如果除了大便不好，宝宝没有什么异常，也不发烧，同时为了避免宝宝到医院后被传染上疾病，所以不要带宝宝去医院，带着大便到医院就可以了(大便装在小瓶子里，不能拿纸包着或放在纸盒中，大便干了，就不能化验了)。

暖 语 提 示

这个月的宝宝抵抗坐便盆的不多，如果父母能够掌握宝宝的排便习惯，不失时机地让宝宝坐便盆，大部分宝宝能够把大便排在便盆中。如果一天排大便1～2次，或隔天一次，接大便的任务是比较好完成的；如果宝宝一天排3～4次(这个月龄的宝宝很少会有这么多的大便了)，大便又不是很成形，宝宝拉起来不费劲，妈妈难以捕捉到宝宝排便信号时，就不容易让宝宝把大便排在便盆中，这也是很正常的。

5.第十讲第四节 疾病的预防与治疗

第4节 疾病的预防与治疗

在这个月，除了要及时为宝宝接种疫苗，提高免疫力之外，你还应掌握一些判断宝宝疾病的方法。

一、日常保健与免疫

在这个月，你要对宝宝进行流脑疫苗的第二针接种，同时还可以通过按摩来提高宝宝的免疫力。

1.接种麻风腮联合疫苗

流行性腮腺炎俗称“痄腮”，是腮腺炎病毒侵犯了口腔中的腮腺而引起的一种急性呼吸道传染病，主要发病于冬、春季节。这种病传染性很强，病毒可通过唾液飞沫和直接接触传染。宝宝患病一次后，通常可获得终身免疫，很少再患第二次。接种麻风腮联合疫苗后可对宝宝起到良好的保护作用。在宝宝的上臂外侧三角肌附着处进行皮下注射，接种后反应轻微，少数宝宝可在接种后6～10天有发热，不超过2天而自愈，不需要任何处理，接种的局部一般无不良反应。

2.用按摩提高宝宝的免疫力

宝宝的免疫系统功能发育尚不健全，免疫力较成人低，易患感染性和传染性疾病。要想提高宝宝的免疫力，除了调整饮食结构以外，常为宝宝按摩，也可使宝宝平安度过多事之秋。

为宝宝按摩的步骤:

◇ 按摩前先向手上涂一些按摩油，且将手搓热。

◇ 用食指或中指指腹在宝宝鼻梁两侧来回按摩，轻揉片刻后，稍微加些力，直至小鼻梁泛红、发热为止。

◇ 然后改按鼻翼两侧，同样用中指或食指指腹反复按压。

暖 语 提 示

运动是增强宝宝体质的最佳方式，体质增强了，才能真正提高呼吸道抗感染的能力，这是最治本的方法。在所有的运动中，日光浴是

比较合适的一种，它能促进宝宝对维生素D的吸收与利用。因此在阳光灿烂的日子里，带宝宝到空气清新的地方去游戏，对宝宝身心发展很有利。

二、疾病的防治

在这个月，你要掌握及时发现宝宝隐睾和肾结石的方法。

1.及早发现宝宝隐睾

隐睾是男宝宝较常见的生殖器发育异常，如果不及时发现，延误治疗会影响生育，对宝宝的一生将造成不良的影响，因此，不可忽视。睾丸在胚胎发育时位于腹腔内，随着胎儿的发育逐渐往下移动。正常情况下，胎儿到4～6个月时，睾丸就已经下降到腹股沟内环口处，7～9个月时下降到阴囊里。因此，男婴出生后，可在阴囊内摸到两个睾丸。然而，在下降过程中，有的宝宝可能一侧或双侧的睾丸并没有完全降落到阴囊里，而是停留在半路上，最常见于在大腿根部的腹股沟管内、腹股沟外环或腹腔内。有的宝宝则在出生长至7～9个月时，睾丸才下降到阴囊里。出现隐睾的宝宝，大多数在1岁之内，还有睾丸自然下降到阴囊的可能，而在1岁以后如果还没有归回，则就不大可能了，必须尽早做手术治疗。

2.警惕小儿肾结石

当宝宝出现血尿、暂时性无尿、尿尿时哭闹或费劲三大症状中的某一个信号时，应考虑可能是泌尿系统结石，要及时带宝宝到医院检查。出现肾结石的宝宝大都会出现小便少、小便困难等异常症状。因为有的宝宝出现了肾结石后，容易导致尿路感染，就会造成尿少而且困难的症状；如果宝宝的肾结石发展严重，就会出现浮肿、解不出小便等症状，有的宝宝还会出现血尿的症状。这些都是急性肾功能衰竭的症状，这样的症状还包括乏力、精神淡漠、嗜睡、

烦躁、厌食、恶心、呕吐、腹泻，严重者出现贫血、呃逆、口腔溃疡、消化道溃疡或出血、抽搐、昏迷、呼吸困难等。对于婴幼儿的

肾结石，单独从X光片很难分辨出来，如果怀疑宝宝得了肾结石，应尽快做双肾B超、尿常规检查等。

6.第十二讲第三节 必备的日常护理

第十二讲 聪明宝宝爱交流——10～11个月宝宝

第三节 必备的日常护理

在这个月，除了要关注宝宝的睡眠与穿着之外，你还应对带宝宝外出的安全问题加以注意。

一、宝宝的睡眠护理

宝宝从6个月开始，特别是1岁左右，就不再像以往那样，只要困乏就能入睡。因此，你要多想些帮宝宝入睡的办法。

1.睡觉前要舒缓宝宝的情绪

在睡觉前，为了舒缓宝宝的情绪，你可以尝试在房间里播放一些轻柔的小夜曲或摇篮曲一类的音乐，或在床上轻拥宝宝，同他一起唱歌、朗颂、讲故事，让他慢慢进入睡眠状态。当百般相哄，宝宝依然不肯入睡时，你不要太过于急躁，言语行动更要心平气和。首先要保证宝宝不下床，你可以用图片、故事书或玩具等吸引他留在床上。此时，你可轻声和他说话、抚摸他的背、为他轻捏脚底和脚趾等，再告诉他这是睡觉而不是玩的时间，宝宝就会逐渐安静下来，最后选择安然入睡。

暖 语 提 示

有的宝宝会按照自己的睡眠习惯，不管父母多晚睡觉，都在固定的时间入睡。可有的就不同了，如果父母不睡觉，单单哄他睡觉，他就是不睡，一直要等到父母睡觉为止。如果父母有晚睡晚起的习惯，让宝宝早睡早起，也会影响父母休息，宝宝五六点就起床，父母也就睡不成了。还不如让宝宝晚睡1～2个小时，早7点左右起床，你也不受影响。

二、宝宝的穿着护理

宝宝现在生活还不能完全自理，但又喜欢活动，因此在穿着方面还有些需要注意的事项。

1.选购外衣的基本要求

这个月的宝宝生活还不能自理，经常会在衣服上留下尿液或各种汤水的痕迹，因此，宝宝的衣服要经常频繁地清洗。同时，宝宝活动能力逐月增强，衣服的磨损也比较厉害。所以，在面料的材质方面，要选择那些柔软而有弹性，相对结实耐磨但又不能太厚，可手洗也可机洗，而且洗后不掉色的面料。至于衣服的款式要求就更简单了，最主要的就是穿脱起来方便。那些温暖舒适，有松紧带或领口宽的衣服较为理想。

2.外出时要给宝宝穿鞋戴帽

这个月的宝宝外出活动的时间比前几个月大大增多了，当宝宝在天冷的时候外出时，给宝宝戴顶帽子尤其重要，因为身体中大部分的热量都是从头部散发的，戴项帽子有助于给宝宝保暖。如果宝宝不习惯戴帽子，或者在给宝宝戴帽子时遭到反抗，你决不能迁就，可以等宝宝的注意力分散时再给他戴上。这个月宝宝还不能自己稳当地走路，外出时可以给他穿一双保暖的袜子或一双柔软的鞋子。由于此时宝宝脚上的骨头还没定型，因此袜子或鞋子不仅要柔软，而且还要稍大一些。

7.第十二讲第四节 疾病的预防与治疗

第4节 疾病的预防与治疗

提高宝宝的身体素质、预防感染，是宝宝养育中的重点也是难点。

一、日常保健与免疫

在这个月，你学会预防疾病的传播方法和宝宝拒绝吃药时的处理措施。

1.预防疾病传播的方法

细菌病毒是非常微小的微粒子，它们可以任意漂浮在空气中，伴随着空气被吸入人体内从而产生各类疾病。因此，应注意以下几点：避免宝宝接触刺激性气味及烟雾。例如，屋内尽量少用蚊香、燃香、油漆、樟脑丸、杀虫剂等有刺激气味的物质，甚至有些宝宝对香水味也会有反应，厨房内宜使用抽油烟机，以减少油烟扩散。这些刺激性的物质很容易刺激宝宝的眼睛、呼吸道及胃肠，增加生病的机会；宝宝房间内可使用空气滤净器，以减少空气中的杂质、灰尘；照顾宝宝者，或者家中的其他人感冒时，应该尽量避免与宝宝进行“亲密接触”，如果宝宝暂时无法托旁人照顾时，也要避免与其面对面地呼吸、咳嗽、打喷嚏。帮宝宝冲泡牛奶或调理食物时，应先洗手，避免对食物说话、咳嗽、打喷嚏，疾病感染流行期间，应尽量避免带宝宝出入公共场所及人多拥挤的地方，如游乐场、电影院、购物中心等。

2.宝宝拒绝服药怎么办

宝宝有时候会拒绝服药，所以你要掌握一些技巧。在喂宝宝液体药物时，先在滴器或注射器中装入正确的药量，将它放在你身旁的桌子上。然后把宝宝抱在腿上，面对着你，双腿置于你身体的两侧。让他的背靠在你的膝上，如此他的头就会比身体稍低。将装药的容器塞入宝宝的脸颊和牙床(或牙齿，如果他有的话)之间。喂他一点药，同时轻吹他的脸。吹拂会导致一种让他吞咽的反射动作。继续一边轻

吹，一边将剩余的药喂完。对于非常小的宝宝，可使用一种具有类似奶嘴的瓶嘴装置，将药装在剂量瓶中，然后装上瓶嘴，宝宝就会像从奶瓶吸奶一样吸吮药液。

暖 语 提 示

耐寒锻炼对于总是爱感冒的宝宝非常重要，如果因为宝宝爱感冒，你就不敢让宝宝到户外去，总是怕宝宝冻着，那就错了。这样一来，宝宝抵御寒冷的能力就更差，更爱感冒了。

二、疾病的防治

在这个月，你要警惕宝宝患肺炎及麦粒肿的防治方法。

1.肺炎的防治方法

肺炎是由细菌、病毒或化学刺激物所引起的一种肺部炎症。肺炎的症状有很多种，但以下几种要特别留意：发烧——程度从轻微到高烧37.5℃～40℃；咳嗽——程度从轻微到严重，痰内可能有血或血丝，呼吸急促，畏寒，呼吸困难。如果宝宝出现肺炎症状，在他睡觉时你可用凉雾加湿器来增加空气内的湿度。除非有医生指导，否则不要给宝宝使用止咳药。如果有痰产生，要尽快带宝宝看儿科医生，家长不要擅自给宝宝用药，以免因用错药而加重病情，造成危险。

2.当心感染麦粒肿

麦粒肿俗称“针眼”，是一种眼皮的皮脂腺肿胀的炎症。它是由于受到细菌感染而造成的，可发生于任何年龄。麦粒肿可能由于接触患者而被传染，如果该患者碰触受感染部位，然后又碰到他人的话即被感染。其症状包括：肿胀、上眼皮或下眼皮边缘红肿疼痛、对强光敏感、流泪频繁。如果宝宝患了麦粒肿，要尽快带宝宝看医生，并请医生处理。每个人都要经常洗手，别共享毛巾，避免刺激物，如香烟和强光。

1.13~36个月宝宝概述

13~36个月宝宝概述

第十四讲 纠正宝宝的不良习惯——13～15个月宝宝

区别于新生儿期与婴儿期，过了1岁的宝宝从生理、心理、智力方面都有着显著的发展。在这个阶段，随着活动范围的扩大，现在的宝宝对什么都充满好奇，所有能够拿到的东西都要试图拿到。手眼配合能力及操作能力也提高了，会把一块块积木放进大口的容器里，会紧紧地握住一把勺子放进嘴里。这个时期的宝宝有可能养成了一些不良的生活习惯，你需要做的就是：一边细心呵护好宝宝的生活，一边要及时纠正宝宝已经出现的不良生活习惯，特别是饮食行为。否则，等宝宝再长大些的时候，这些习惯就不太好改变了。

第十五讲 迎接新的挑战——16～18个月宝宝

1岁之后，可爱的宝宝已脱离了小婴儿时舒适惬意地的生活，他的机敏、好动，还有他的语言，每一天都有新的长进。在宝宝1岁半的时候，他学到的东西令人惊奇，他已掌握了很多的技巧，学会了很多动作。他每天都会遇能力培养与训练到新的挑战，这些挑战对于他来说，是那么让人兴奋和激动，并且有意义。这个年龄段的宝宝，接触外界环境相对增多，发育更

加迅速。此阶段，你要采取科学有效的培养方法来逐步激发宝宝的各种能力，使他心智的发展更上一个台阶。

第十六讲 激发宝宝的潜能发育——19～21个月宝宝

1岁半以后，宝宝逐渐学会做各种动作。宝宝渐渐能根据物体的特点和功用，灵活熟练的运用物体，并且开始知道把物体作为“工具”来使用，比如勺子用来吃饭，蜡笔可以涂鸦。肢体运动智能不仅是宝宝最先得到发展的能力，而且将为宝宝的其他智能发展奠定坚实的基础。

这个阶段的宝宝，各种能力渐渐地都显露出来了。你要根据宝宝个体的情况，加大能力培养和训练的力度，从而激发宝宝的潜能发育。

第十七讲 让宝宝懂得更多道理——22～24个月宝宝

快2岁的宝宝虽然体格的发育相对慢了下来，但其在动作发育、智力发育及语言表达能力方面迅速发育，各器官逐渐成熟。这时期的宝宝观察力特别敏感，大量的信息都是通过眼睛捕获的，而且手脚的活动伴随着眼睛的转动变得更为灵活。这个阶段的宝宝进入了积极的言语活动发展阶段，在理解语言的基础上，说话的积极性逐渐提高，你应该在除了多鼓励宝宝表达沟通、提高宝宝的语言能力之外，还要多引导宝宝的行为，让宝宝懂得更多道理。

第十八讲 让宝宝学会自理——25～29个月宝宝

现在，宝宝已经满2岁了，进入了大脑的最活跃期。宝宝已经能独立行走了，这时家长应多让宝宝进行一些从高处往下跳、平地跳远、自由追逐、攀登及平衡等运动， 个性与社会性的培养这样可以进一步发展宝宝全身肢体动作的协调性，促进宝宝体格健康发展。虽然这时候的宝宝对大人的依赖性还很强，但宝宝的自我意识和独立行动倾向正逐渐发展起来，做父母的会觉得宝宝的独立愿望越来越强，你应该因势利导，培养宝宝的自理与独立能力。

第十九讲 在学习中不断成长——30～36个月宝宝

现在，宝宝已经满3岁了，进入了大脑的最活跃期。宝宝的思维发展进入了一个快速爆发的时期。他对周围各种各样的事情都会发生非常强烈的兴趣，而且跟小时候不同的是他想探一个究竟。那么在这个阶段，你首先要善于给宝宝提问题，激发宝宝了解对周围世界的一种欲望，启发他的思维。在这一阶段，在日常生活中你要因地制宜地给宝宝创设学习环境，时时处处为宝宝打开知识的门窗，激发宝宝的求知欲望，培养宝宝的注意力、记忆力和观察分析能力，使宝宝更聪明、更可爱。

2.第十五讲第三节 日常护理与疾病防治

第十五讲 迎接新的挑战——16～18个月宝宝

第3节 日常护理与疾病防治

宝宝到1岁半的时候，不仅要注意日常护理，还要记得给宝宝接种疫苗。

一、家庭护理要点

宝宝渐渐长大了，你要为宝宝建立合理的生活制度，并注意一些家庭护理中的细节。

1.合理安排宝宝的生活内容

你要合理安排宝宝的睡眠、吃饭、大小便以及玩耍等生活内容。建立合理的生活制度，有利于宝宝神经系统与消化系统等协调工作，对宝宝的身体健康和心理发展都具有重要的意义。

◇ 就餐规律。由于宝宝的消化功能较弱，每次食量不宜过多，因此为保证宝宝能从膳食中得到充足的营养，应适当增加就餐次数，一般来说，这个年龄的宝宝每天需就餐5次，包括吃饭和吃奶及点心，两餐之间应间隔约3个小时。

◇ 睡眠规律。在这个年龄，宝宝每天一般需睡13～14个小时，每天睡1～2次，每次1.5～2个小时，晚上睡10个小时左右。

◇ 活动规律。由于宝宝的身体正处在生长发育比较迅速的时期，因此应保证有一定的室内活动及户外活动时间。每天在户外活动2个小时左右，有利于宝宝的身心发育。

2.宝宝的睡眠用具要合理

这个年龄的宝宝应该有自己单独用的被褥。被子厚薄要适宜，宝宝睡觉时不要盖厚厚的大被子，这会让宝宝受热出汗而踢开被子受凉。而且要随着季节及时更换被褥，以保持温暖和凉爽。床单、被套等应以柔软、耐洗、不易褪色的棉布或绒布制作。为了保持清洁卫生，宝宝的被褥每周要晒1次，被套、床单1～2周也应换洗1次。宝宝

的枕头要高低适宜，应以3厘米左右为宜。宝宝的枕头也不能太硬，枕头的充填物以荞麦皮、木棉、芦花等充填为好，不要用小米、绿豆等较硬的东西充填。同时，宝宝的枕头也不能用类似羽绒枕头，以免堵住宝宝的口鼻造成窒息。

二、及时接种疫苗

1岁半左右的宝宝应接种“百白破”三联第4针，甲肝第1针。先进行三联注射，半个月后再接种甲肝。不同的疫苗接种中间最好间隔14天，你千万不要忘记。

百白破加强

“百白破”混合制剂采用肌内注射，接种部位在上臂外侧三角肌附着处或臀部外上1/4处。接种后局部反应见于注射10余小时后，可表现为红肿、疼痛、发痒，多于1～2日消退，个别宝宝会出现淋巴结肿大，大多在10余天后消失，少数宝宝消失较慢。此外，尚有倦怠、嗜睡、哭闹、烦躁不安等短暂症状，1～2日内消失。以上反应，一般不需处理，必要时可作局部热敷及对症治疗，并预防继发染。

暖 语 提 示

预防接种是指向宝宝体内注入抗原预先形成抗体，以增强宝宝对渗透到体内的病原体的抵抗能力。进行预防接种后，免疫力会有一定程度的增强。需要追加接种时，一旦超过时限，预防效果就会大打折扣，因此应当将首次接种时间和追加接种时间记录到育儿手册中。但是，无论是何种接种，都不能百分之百地起到预防效果，平日里应当保持环境的清洁，时刻关注宝宝的健康。

3.第十五讲第四节 习惯的培养与矫正

第4节 习惯的培养与矫正

你要纠正宝宝偏食的习惯，逐步培养宝宝养成独立排便的习惯，并让宝宝形成正确的是非观。

一、纠正宝宝偏食的习惯

儿童营养专家调研结果表明，我国大约有2/3的儿童都有特别偏爱或者拒绝吃某种食物的习惯。这种偏食习惯如不及时纠正，会造成营养摄取不均衡，甚至体弱多病。

1.宝宝偏食的原因

父母及家庭的饮食习惯一定会对宝宝的偏食造成影响。因为宝宝的模仿力强，如果家中有偏食现象者，往往无形中会影响宝宝不吃或讨厌某种食物，而表现出偏食的状况。父母没有正确的营养知识，造成宝宝只吃双亲认可的食物，久而久之便容易造成宝宝偏食的现象。宝宝有过不愉快的进食经验，比如被热汤烫到、被鱼刺梗住、口味太重、菜色单调等，都会影响宝宝对食物的印象，进而造成拒吃或害怕的心理。

2.纠正偏食的策略

◇ 改变食物的外观。许多宝宝因为之前的经验，一旦觉得某种食物难吃，下次就不愿意再尝试了。此时你不妨化有形为无形，让宝宝在不知不觉中将该食物吃下。将他讨厌吃的东西切碎、磨成泥、打成汁或以模型切割等方式改变形状，再加入其他食物一起烹调。

◇ 改变烹饪方式。同样的食材变换不同的烹煮法，运用多样化的组合，在菜的颜色、口感上作调整，会让宝宝觉得很有趣，也更具吸引力。

◇ 去除特殊的味道。有一些味道较强烈的食物，如青椒、红萝卜、羊肉、海鲜类等，虽然有营养，却得不到宝宝的青睐。所以你不

妨多花点心思改变烹调的方式，如加柠檬或姜末去鱼腥味；处理青椒时，不仅要把内部清洗干净，还要记得用水泡一下。

暖 语 提 示

每个宝宝都可能有不同程度的偏食，你越强行纠正，宝宝可能会越反感，因此，不要强迫宝宝进食。宝宝对于新的食物，一般要经过舔、勉强接受、吐出、再喂、吞咽等过程，反复5～15次才能接受。因此，你要耐心、少量、多次地给宝宝喂食，并给予他更多的鼓励和赞扬。

二、培养宝宝独立排便的习惯

1～2岁的幼儿，是接受大小便训练的最好时期，此时他们对大便的先兆和排泄也有了更准确的意识。他们可能玩着玩着会突然停下来，过后显出不太舒服的样子，也可能用某种表情或某种声音向父母表示尿布脏了，仿佛在期待有人前来替他们清扫一番。

1.锻炼宝宝自己大小便的意识

在1岁到1岁半之间，宝宝对排便逐渐有了较明确的意识，尽管这时不能确切地表达出来，然而细心的妈妈可以发现，宝宝此时会在做事情时突然停下来，或面部表情发生瞬息的变化。不过，要完全控制大小便，则有待于宝宝对肠运动的先兆产生充分的意识。要实现这一点，不仅需要父母适时的鼓励，而且还需要一个过程。

2.教会宝宝使用便盆

训练大小便，首先要让宝宝对便盆产生印象。在开始的一周里，要让他觉得这是一件新奇的玩具，可让他穿着衣服去坐坐。要让他觉得便盆像板凳一样，并对它产生好感。如果宝宝不愿坐着玩了，就应马上让他起来，不能让他觉得坐便盆像是受罪，而要使他自觉自愿、高高兴兴地去进行。如果第一周还坐得勉勉强强，就再试一周。

暖 语 提 示

有时，宝宝明明已经学会了控制大小便，但又突然尿床，或者白天大小便不愿意喊人。这种情况多半与宝宝的情绪有关。可能是环境

突然改变，熟悉的看护人离开，或者这段时间玩得太兴奋等。这种反复是非常正常的，你应以宽容的态度看待，找出原因，帮宝宝轻松度过过渡期。

4.第十七讲第三节 良好习惯的培养

第十七讲 让宝宝懂得更多道理——22～24个月宝宝

第三节 良好习惯的培养

在这一阶段，要注意培养宝宝良好的饮食和卫生习惯。

一、培养良好的饮食习惯

宝宝大多只是凭着自己的喜好选择食物，并且想什么时候吃就什么吃，作为父母，应该积极地诱导宝宝选择那些有益于健康的食物，避免那些可能诱致肥胖和不健康的食物，并且循序渐进地让宝宝养成良好的饮食习惯。

1.养成定时进餐的习惯

饭前半小时要让宝宝保持安静而愉快的情绪，不能过度兴奋或疲劳，不要责骂宝宝，以免影响宝宝的食欲。如果宝宝玩得正高兴，最好不马上打断他，而应提前几分钟告诉他："吃饭的时间快到了。"如果到时他仍然迷恋手中的玩具，你可让宝宝协助摆放碗筷，这就会很好地转移他的注意力，增加对宝宝进食的兴趣，做到按时进餐。

2.培养独立进餐的习惯

父母要耐心地培养宝宝正确使用餐具和独立进餐的能力。你可在碗中装小半碗饭菜，要求宝宝一手扶碗，一手拿勺自己吃饭。当宝宝吃得差不多时，你再给予帮助把饭喂完，以确保宝宝吃饱。在宝宝尚未完全掌握进餐技能时，你要耐心指导，不要对宝宝动粗，也不要包办，以免宝宝养成依赖性。要鼓励宝宝自己吃完碗里的食物，对宝宝的进步要及时表扬，以增强宝宝学习的自信心和积极性。父母要注意在宝宝1岁半左右的时候就可开始培养他学习使用筷子的能力，并且应让宝宝自己用餐巾擦嘴、擦手，以便培养宝宝的独立性。

二、培养良好的卫生习惯

养成良好的卫生习惯，对宝宝来说，是大有裨益的。从就开始培养，有助于习惯的养成。一般来说，婴幼儿都是习惯养成的重要期，

更确切地说，婴儿期养成的好习惯，在幼儿期进步地巩固，但其形成自然意识和动作。因此，父母应该牢牢把握住这个时期。

1.勤洗手

宝宝进入幼儿期后，好奇心更强了，对什么东西都能产生浓厚的兴趣。如果在外面玩，他会捡地上的石头，挖泥土，拔地上的草，甚至会乱捡垃圾，弄得小手脏兮兮的。如果宝宝用脏手揉眼睛，会引起眼睛感染；用脏手直接拿东西吃，手上的细菌和寄生虫卵会一起吃进，造成宝宝拉肚子和肠道寄生虫病。因此，必须让宝宝养成勤洗手的好习惯。

2.早晚漱口

为了保护好宝宝的乳牙，从 1 岁多起就应开始训练宝宝早晚漱口，并逐渐培养他养成这个良好的习惯。训练时先为宝宝准备好水杯，并预备好漱口所用的温白开水（夏天可以用凉白开水）。不要给宝宝用自来水刷牙，宝宝在开始时不可能马上学会漱口的动作，往往漱不好就会把水咽下去，所以刚开始最好用温（凉）白开水。初学时，你要为宝宝做示范，把一口水含在嘴里做漱口动作，而后吐出，反复几次，宝宝很快就会学会。需要提醒的是，不要让宝宝仰着头漱口，这样很容易造成呛咳，甚至发生意外。在训练过程中，你要不断的督促宝宝，每日早晚坚持不懈，宝宝逐渐就会养成习惯。

暖 语 提 示

在培养宝宝讲卫生的习惯的同时培养宝宝掌握与盥洗有关的用语，如“牙刷、牙杯、毛巾、水冷、漱口”等等，大人教时要耐心，边讲解，边示范，并给以必要的帮助。

5.第十九讲第二节 日常饮食与家庭护理

第十九讲 在学习中不断成长——30～36个月宝宝

第二节 日常饮食与家庭护理

在这一阶段，不仅要防止宝宝食物过敏，还要在幼儿用品的选择上多加注意。

一、防止食物过敏

食物过敏，是指食物中的某些物质(多为蛋白质)进入了体内，被机体的免疫系统误认为是入侵的病原，进而发生了免疫反应，在婴幼儿中发病率较高。当宝宝发生食物过敏时，你不要太担心，只要保持高度警觉、细心观察、配合医师的治疗与建议、找出可能的过敏原，宝宝就不会发生危险。

1.容易引起过敏的食物

最常见的是异性蛋白食物，如螃蟹、大虾，尤其是冷冻的袋装加工虾、鳝鱼及各种鱼类、动物内脏。有的宝宝对鸡蛋，尤其是蛋清也会过敏。有些蔬菜也会引起过敏，如扁豆、毛豆、黄豆等豆类，蘑菇、木耳、竹笋等菌藻类，及香菜、韭菜、芹菜等香味菜，在给宝宝食用这些蔬菜时应该多加注意。特别是患湿疹、荨麻疹和哮喘的宝宝一般都是过敏体质，在给这些宝宝安排饮食时要更为慎重，避免摄入致敏食物，导致疾病复发和加重。

2.预防食物过敏的措施

通过对食品进行深加工，去除、破坏或者减少食物中过敏原的含量。比如可以通过加热的方法破坏生食品中的过敏原，也可以通过添加某种成分改善食品的理化性质、物质成分，从而达到去除过敏原的目的。避免摄入含致敏物质的食物是预防食物过敏的最有效方法。如是单一食物过敏，应将其从饮食中完全排除，用不含过敏原的食物代替；多种食物过敏的宝宝，

则要请营养师进行专门的营养指导。一旦发现宝宝对某些食物有过敏反应时，应立即停止食用。对于会引起过敏的食物，尤其过敏反应会随着年龄的增长而消失的食物，一般建议每半年左右试着添加一次，量由少到多，看看病症是否减轻或消失。

暖 语 提 示

不要把食物不适应和食物过敏混淆。食物不适应是指对于吃下去的食物，身体无法正常予以处理、消化、分解，因而产生某些症状。比如有些宝宝只要喝到牛奶和牛奶制品，就会引起腹胀、腹痛、腹泻，主要是因缺乏分解乳糖的酵素，只要牛奶喝的量少，就不会发生。

二、谨慎选择幼儿用品

大多数的父母在购买幼儿用品的时候往往只考虑美观而没有考虑宝宝的健康和需求，这是做父母的应该改进的。

1.松紧带裤的危害

松紧带是橡胶制品，属于化学物品，而宝宝的皮肤很娇嫩，使用松紧带后往往会出现接触性过敏、皮肤发痒、荨麻疹、过敏性皮炎等全身过敏反应。如果松紧带过紧还会压迫肠道，发生消化功能异常，出现腹胀、食欲下降、食量减少等症状，并造成营养障碍，影响宝宝的生长发育。如果松紧带过松，裤子系不住，常会滑脱，就容易使宝宝脐部着凉，无论是冬天还是夏天都可能导致腹泻。因此不要给宝宝买松紧带裤，可多给宝宝选择连体衣裤和背带裤。

2.慎穿气垫鞋

许多父母为了使宝宝避免遭受运动伤害，给宝宝配备了气垫鞋。但专家表示：不是所有的宝宝都适合穿气垫鞋，尤其是刚刚能跑稳的2岁多宝宝，宝宝的脚尚在发育之中，穿薄底的鞋有利于脚部充分接触地面，令足弓和脚部肌肉长得更好。而穿厚底鞋或者有气垫的运动鞋，会令宝宝足部发育不良。并且研究证实，气垫的高度也是影响人体健康的一个不容忽视的因素。比较典型的就是鞋底过高所引发的一

系列的足病，比如脚拇指外翻、平足症等。另外，鞋底的高度还对脊柱产生间接性影响，随着高度的增加，腰椎和颈椎的受力越来越集中，形成慢性损伤，最终导致腰痛和颈椎病的发生。

插图（1）

4.尽到做父亲的职责

现代社会，父亲越来越积极地参与到家务和养育孩子的工作中来。不论妻子有没有工作，照料孩子都是两个人的事。近二十年来，心理学家与儿童发展专家逐渐发现，父亲分担育儿职责，对儿童的健康成长起着重要作用，某些作用甚至是母亲无法替代的。父母在行为方式上的差异可以互补，孩子在得到鼓励、推动的同时，也不乏耐心的呵护，这样才能既发挥孩子的潜力，又不伤害孩子的心灵。在父母分担育儿职责的过程中，双方也能更了解对方的想法，更理解对方的行为，因此，相应地调整自己的育儿方式。尽到做父亲的职责是家庭幸福、孩子健康成长必不可少的哦！

5.给孩子起一个合适的名字

孩子的名字中寄托了父母最殷切的希望和最美好的愿望。怎么才能给你的孩子起一个合适的名字呢？这里有一些方法可供参考：

◇ 名字中包含着你的希望，让这个希望伴随你的孩子一路成长。

◇ 名字与姓氏要协调，要是感觉疏远又别扭，再好的名字也不合适。

◇ 意义美好的名字如果叫起来不顺口也不合适。起名字时要避免那些叫起来生硬且给人距离感的。

◇ 好听的名字会给人深刻的印象，像爽朗的笑容一样让人舒服。给人明快感的名字叫起来舒服、听起来悦耳。

◇ 起一个包含多重意义的名字虽然不是件容易的事，但名字会伴随人的一生，所以尽量给孩子取一个意义丰富的名字吧！

◇ 起名字时还要注意，名字的笔画不要太复杂，应容易书写、好读。

插图（2）

拢再水平分开，嘴里同时说“逗逗——飞”，如此反复数次。还可以分别将其余四指对拢再分开来玩此游戏。

这个游戏能锻炼宝宝的小肌肉，同时可以训练宝宝的手眼协调能力和语言动作协调能力。

4.肥皂泡游戏：锻炼视觉追踪能力

宝宝现在的视力已相当好了，因此你不妨和宝宝玩肥皂泡泡。你可以买一些泡泡，或者用洗洁精加水自己做。用吸管或泡泡管吹泡泡给宝宝看，但要注意泡泡中的肥皂可能会刺痛宝宝的眼睛。宝宝会喜欢看着泡泡缓缓地在房间内到处飘，这个活动也有助于宝宝练习追踪移动的物品。

5.抓特务游戏：训练观察思考能力

在小澡盆中给宝宝洗澡，将一些玩具放在澡盆里，一些浮起，一些下沉。

将漂浮的玩具如小鸭子摁进水中，等鸭子又浮起来时，对宝宝说：“呀，小鸭子会游泳。”

捞起沉在盆底的玩具，如陀螺，又扔进水中，待陀螺又沉入盆底时说：“呀，陀螺不会游泳。”让宝宝也试试。

通过训练，让宝宝思考，接触规律，了解哪些东西会漂浮，哪些会下沉，从而提高宝宝的思维能力。在游戏时要注意时间，不要让宝宝着凉。

插图（3）

插图（4）

身体重力等作用下，脊柱出现了第三个生理性弯曲——腰部脊柱前凸。

虽然1岁左右第三个弯曲已经出现，但由于脊柱有弹性，再加上宝宝骨头柔软稚嫩，在卧位时弯曲仍可变直。而且脊柱的3个弯曲一般要到宝宝6～7岁时才固定下来，因此，你要在宝宝小的时候，就开始让宝宝保持正确的坐、立、走的姿势，使宝宝有一个挺拔健康的身姿。

2.心跳、脉搏较快

在这个月，有的妈妈无意中发现宝宝的心跳、脉搏较快，于是就担心宝宝的心脏有问题，其实，1岁的宝宝与大人相比，心跳和脉搏就是快。从宝宝的发育来看，1岁时候的宝宝的心脏比新生儿期的增长了1倍，血管相对变粗，供血情况良好。年龄越小，心跳和脉搏就越快，这是因为婴幼儿新陈代谢旺盛，需要更多的营养物质和氧气，而这些都得依靠心脏和血管输送的。由于上述种种原因，所以1岁以内宝宝的心跳、脉搏就较快，一般为每分钟110～130次。

二、能力发展状况

前一阶段宝宝的各种能力提高得很快，如果在接下来的这个月中，宝宝在某些方面的技能可能会显得有些后滞，这是宝宝把所有的精力都花在走路和学说话上的原因，不要着急。

插图（5）

第一节
身体状况与发育

宝宝快1岁半的时候，基本上可以走了，还可以自信地站起来。他已能用手和膝盖配合着攀登楼梯，再慢慢地倒着爬下来。

一、身体与运动能力发育状况

宝宝现在走路已不成问题，跑得也比较平稳了，动作已协调了许多。而且现在他已能自己观察路线和道路情况，避开障碍，不像原来那么“没头没脑”地乱闯，那么容易摔跤了。

1.身体发育状况

1岁半的宝宝体重正常均值为10.33～10.88千克，身长正常均值为80.4～81.6厘米，出牙为10～16颗。宝宝现在更加好动，走路更稳，有时还想跑，尤其是在户外，稍不注意，宝宝可能一溜烟跑出去好远。在家里也经常是爬上爬下。

2.可以熟练地抓住东西

宝宝眼与手的协同能力更加发达，不论东西大小都能抓起来放到任何自己想放的位置上；能够堆起三

插图（6）

3.让宝宝学会整理衣服

收拾衣服是一个分类的过程，当你把全家人的衣服收起，放在床上时，不妨请宝宝帮忙，从而让他认识这是妈妈的裙子，那是爸爸的裤子，这是宝宝的外衣等等。由于这种工作经常发生，宝宝得到了经常练习的机会，熟能生巧，渐渐地学会衣服怎样叠整齐，放在格子上要放正，如同摆积木那样不让它们掉下来。

二、培养生活自理能力

一个宝宝能否可以自理，与其说决定于宝宝本身的能力，还不如说与看管他的大人是否放手有关。

1.不要凡事都替宝宝做

父母不要事事都代替宝宝做，要从这种想法中解放出来，才有可能让宝宝学会自己的事情自己做，学会独立。一旦宝宝养成了什么事都应该由妈妈做的习惯，就会影响到宝宝独立性格和自理能力的培养。特别是当宝宝没有同玩的伙伴，除了接触家里人以外，就不了解其他人时，更是如此。在2～3岁的宝宝中，父母们如果放手让宝宝们去做，很多事情宝宝是可以做到的。

2.让宝宝爱上劳动

由于宝宝在这一阶段非常爱动，对什么都好奇，喜欢模仿。因此，基于宝宝这一心理特征，你要因势利导，在宝宝力所能及的范围内，让宝宝参与一些简单易行的事情，让他充当你的小帮手，以发挥宝宝的积极性，从小培养他爱劳动的好习惯。比如让宝宝帮妈妈拿肥皂，把脏衣物拿来让妈妈清洗，在叠衣服时，让宝宝帮忙叠一叠小手帕、袜子等，或者给爸爸递张报纸等等。